月	火	水	木	金
				1
				ぶたにくのんにくしょうゆいため やさいのおひだし ごはん うおそめんすましじる
4	5	6	7	8
	いわしのうめに やさいのこんぶあえ ごはん ごまじる	ぶたそぼろごはんのぐ かいそうサラダ ごはん ワンタンスープ	ひじきとやさいのとうろあげ こんにゃくのいためもの ごはん みぞれじる	ポテトフライ ミートサンドのぐ はさむ せわりコッペパンやさいスープ
11	12	13	14	15
いろいろやさいのメンチカツ きりほしだいこんのいために ごはんたまごともずくのスープ	まめとやさいのサラダ ごはん さつまいもカレー	ぶたにくのしょうがいため やさいのうめおかがあえ ごはん のっぺいじる	さばのしおやき チーズおから ごはん こまつなのみそじる	いかとひじきのサラダ ミートボールのトマトに ごはん ポトフ
18	19	20	21	22
ぶたにくとこんさいのもの さつまいもポテト ごはん はくさいとにくだんごのスープ	からつさんあじのあますかけ やさいのごまあえ ごはん さわにわん	れんこんサラダ ハンバーグデミソースかけ ごはん コーンチャウダー	とりにくのうめマヨやき ごぼうとくわかめのきんぴら ごはん あつあげとわかめのみそじる	あげはるまき きりほしだいこんのちゅうかあます ごはん ちゃんぽんふうスープ
25	26	27	28	29
ほきてんたまあげ ごもくまめに ごはん だいこんのみそじる	さつまいものサラダ スパイシーチキン ごはん もちむぎいりスープ	ぶたきむちいため づんきヨーグルト ごはん ほうれんそうとたまごのスープ	ちくさやき ひじきのいために ごはん きのこととりだんごのおつゆ	しゅんぎくのツナマヨあえ ごはん ポークハヤシ