

月		火		水		木		金																																							
1	◎ちくわの 変わり揚げ (1人1/2を2本) ◎大豆の かみかみ煮 すまし汁 新生姜 ご飯	2	◎ホッケの 塩焼き (1人1切れ) ◎牛肉とごぼうの 甘辛煮 みそ汁 ご飯	3	◎鯨の 更紗揚げ (1人1切れ) ◎アスパラガスの 炒め物 沢煮椀 ご飯	4	切干大根と きゅうりの サラダ スパゲッティ ナポリタン 減量 バターロール	5	かみかみ二色丼 ★新生姜の 卵スープ	8	プルコギ じゃがいもの スープ 水まんじゅう ご飯	9	◎鶏肉の 照り焼き (1人1切れ) ◎野菜の 塩麴炒め ウインナーと コーンのスープ ご飯	10	◎カツオの ガーリック揚げ ◎チンゲン菜 のお浸し すまし汁 ご飯	11	ひじきと キャベツの サラダ ☆チリコンカン コッパン	12	◎おさかな ナゲット (1人2個) ◎肉団子の 甘酢あん 春雨スープ ご飯	15	◎サワラの 塩麴焼き (1人1切れ) ◎高野豆腐の オスターソース炒め すまし汁 ご飯	16	◎蒸ししゅうまいの 酢醤油かけ (1人3個) ◎パツ・ウンセン かぼちゃの スープ ご飯	17	期末テスト		18	期末テスト		22	米粉のカレーライス エビサラダ	23	シークワサー ◎うちなー 天ぷら ◎ゴーヤ チャンプルー もずくスープ ご飯	24	◎サバの塩焼き (1人1切れ) ◎ひじきの炒め煮 みそ汁 ご飯	25	ベーコンと キャベツの パンネ 減量 バターロール 野菜のつくり 発見スープ	26	ヨーグルト 豚肉の生姜炒め 冬瓜 スープ ご飯	29	肉団子と春雨 の中華煮 みそ汁 ご飯	30	◎鶏肉の アドボ (1人1切れ) ◎ゴーヤとツナ のソテー ベトナム風汁麺 ご飯				
8	プルコギ じゃがいもの スープ 水まんじゅう ご飯	9	◎鶏肉の 照り焼き (1人1切れ) ◎野菜の 塩麴炒め ウインナーと コーンのスープ ご飯	10	◎カツオの ガーリック揚げ ◎チンゲン菜 のお浸し すまし汁 ご飯	11	ひじきと キャベツの サラダ ☆チリコンカン コッパン	12	◎おさかな ナゲット (1人2個) ◎肉団子の 甘酢あん 春雨スープ ご飯	15	◎サワラの 塩麴焼き (1人1切れ) ◎高野豆腐の オスターソース炒め すまし汁 ご飯	16	◎蒸ししゅうまいの 酢醤油かけ (1人3個) ◎パツ・ウンセン かぼちゃの スープ ご飯	17	期末テスト		18	期末テスト		22	米粉のカレーライス エビサラダ	23	シークワサー ◎うちなー 天ぷら ◎ゴーヤ チャンプルー もずくスープ ご飯	24	◎サバの塩焼き (1人1切れ) ◎ひじきの炒め煮 みそ汁 ご飯	25	ベーコンと キャベツの パンネ 減量 バターロール 野菜のつくり 発見スープ	26	ヨーグルト 豚肉の生姜炒め 冬瓜 スープ ご飯	29	肉団子と春雨 の中華煮 みそ汁 ご飯	30	◎鶏肉の アドボ (1人1切れ) ◎ゴーヤとツナ のソテー ベトナム風汁麺 ご飯														
15	◎サワラの 塩麴焼き (1人1切れ) ◎高野豆腐の オスターソース炒め すまし汁 ご飯	16	◎蒸ししゅうまいの 酢醤油かけ (1人3個) ◎パツ・ウンセン かぼちゃの スープ ご飯	17	期末テスト		18	期末テスト																																							
22	米粉のカレーライス エビサラダ	23	シークワサー ◎うちなー 天ぷら ◎ゴーヤ チャンプルー もずくスープ ご飯	24	◎サバの塩焼き (1人1切れ) ◎ひじきの炒め煮 みそ汁 ご飯	25	ベーコンと キャベツの パンネ 減量 バターロール 野菜のつくり 発見スープ	26	ヨーグルト 豚肉の生姜炒め 冬瓜 スープ ご飯	29	肉団子と春雨 の中華煮 みそ汁 ご飯	30	◎鶏肉の アドボ (1人1切れ) ◎ゴーヤとツナ のソテー ベトナム風汁麺 ご飯																																		
29	肉団子と春雨 の中華煮 みそ汁 ご飯	30	◎鶏肉の アドボ (1人1切れ) ◎ゴーヤとツナ のソテー ベトナム風汁麺 ご飯																																												