

		朝食	昼食			夕食			
		メイン・ご飯・味噌汁	メイン・小鉢・ご飯・汁物			メイン・小鉢2品・ご飯・汁物			
1	水	玉子焼き&ミニコロッケ	小麦	卵	鶏肉の西京焼き	小麦	卵	ポテトサラダ	ポテトフライ
2	木	ウインナー玉子&ナゲット	小麦	卵	赤魚の煮付け	小麦	卵	ホタテ扇フライ	小松菜のピーナッツ和え
3	金	チーズオムレツ&つくね	小麦	卵	麻婆豆腐	小麦			
4	土		小麦						
5	日		小麦						
6	月	オムレツ&ウインナー	小麦	卵	油淋鶏	小麦	卵	ブリのネギみそ焼き	うずら串フライ
7	火	目玉焼き&ハンバーグ	小麦	卵	豚しゃぶサラダ	小麦	卵		
8	水	玉子焼き&ミニコロッケ	小麦	卵	ハンバーグおろしポン酢	小麦	卵	青椒肉絲	五目もやし
9	木	ウインナー玉子&ナゲット	小麦	卵	ざるそば	小麦	卵	鶏肉の山椒焼き	菜の花の粒マスタード炒め
10	金	チーズオムレツ&つくね	小麦	卵	豚とろろ丼	小麦	卵		
11	土		小麦			小麦			
12	日		小麦			小麦			
13	月		小麦	卵	エビのかき揚げだし茶漬け	小麦	卵	チャンポン	蒸鶏とモヤシのキムチ和え
14	火	目玉焼き&ハンバーグ	小麦	卵	ジェノベーゼ	小麦	卵		
15	水	玉子焼き&ミニコロッケ	小麦	卵	カニクリームコロッケ&エビフリ	小麦	卵	タンドリーチキン	ホトとコンのカレー炒め
16	木	ウインナー玉子&ナゲット	小麦	卵	豚肉の生姜焼き	小麦	卵	中華丼(醤油)	焼きギョーザ
17	金	チーズオムレツ&つくね	小麦	卵	麵屋こころ監修台湾まぜそば	小麦	卵	チキンカツおろしポン酢	カボチャの煮物
18	土		小麦			小麦			
19	日		小麦			小麦			
20	月	オムレツ&ウインナー	小麦	卵	夏野菜の彩りガパオライス	小麦	卵	ポーク焼肉	ミニコーンコロッケ
21	火	目玉焼き&ハンバーグ	小麦	卵	冷し中華	小麦	卵		
22	水	玉子焼き&ミニコロッケ	小麦	卵	鶏肉の粒マスタード焼き	小麦	卵	ハンバーグBBQソース	キャベツと干しエビのシーザー和え
23	木	ウインナー玉子&ナゲット	小麦	卵	タラのフリッターわさびクリームソース	小麦	卵	回鍋肉	ザーサイとネギのピリ辛和え
24	金	チーズオムレツ&つくね	小麦	卵	デミオムライス	小麦	卵		
25	土		小麦			小麦			
26	日		小麦			小麦			
27	月	オムレツ&ウインナー	小麦	卵	うな丼	小麦	卵	温玉豚丼	若竹煮
28	火	目玉焼き&ハンバーグ	小麦	卵	明太釜玉うどん	小麦	卵		
29	水	玉子焼き&ミニコロッケ	小麦	卵	ビビンバ	小麦	卵	豚肉のネギ塩炒め	ナムル
30	木	ウインナー玉子&ナゲット	小麦	卵	サバの七味焼き	小麦	卵	豆腐ハンバーグ和風ソース	エノキ茸とモヤシの明太炒め
31	金	チーズオムレツ&つくね	小麦	卵	鶏肉の唐揚げ	小麦	卵		