

曜日	主食	主菜	副菜	汁物
月	冷凍おにぎり	照り焼きハンバーグ	枝豆コーン炒め	味噌汁
火	焼きそばパン	鶏そぼろ	小松菜とツナの和え物	冷製かぼちゃスープ
水	明太バターうどん	焼き鮭	じゃがいもチーズ焼き	ミネストローネ
木	冷凍チャーハン	冷凍唐揚げ	ミニトマト	わかめスープ
金	ごはん+ふりかけ	ウインナー	冷凍ブロッコリー	春雨スープ
土	冷凍たこ焼き	ミートボール	ポテサラ	豆腐スープ
日	冷凍うどん	チキンナゲット	にんじんナムル	野菜スープ