



日	曜	ご飯	昼食	3時のおやつ		朝のおやつ
1	火	麦	魚のネギみそ焼き・ほうれん草の納豆和え・清汁	黒糖むしパン	スキム	ビスケット
2	水	麦	厚揚げとキャベツの回鍋肉・中華スープ	豆腐ドーナツ	スキム	トマト
3	木	麦	煮魚・かむかむ海藻サラダ・豆腐のみそ汁	卵黄入りかるかん	スキム	カステラ
4	金	麦	鶏の照り焼き・小松菜ときのこのごま和え・ナスのみそ汁	オレンジ・クッキー	スキム	ポーロ
5	土	麦	五目うどん・バナナ	ビスケット	牛乳	せんべい
7	月	麦	鳴門煮・なめこのみそ汁	ツナと野菜のチヂミ	スキム	クラッカー
8	火	麦	魚の青しそ焼き・春雨の酢の物・ほうれん草のみそ汁	黒糖パン	牛乳	スナック
9	水	麦	カレーライス・ちくわともやしのごま和え	ひじきのクッキー	スキム	にんじん
10	木	麦	揚げ魚のあんかけ・麩のみそ汁	パイナップルケーキ	スキム	あられ
11	金	麦	ミートローフ・レタス・もずくスープ	プリン・ビスケット	スキム	ウエハース
12	土	麦	ジャージャー麺・ゼリー	クッキー	牛乳	せんべい
14	月	麦	ししゃも・かぼちゃのごま和え・五目みそ汁	ピザトースト	牛乳	パイ
15	火	コーン	タンドリーチキン・フレンチサラダ・ミニトマト・清汁・ヤクルト	豆乳あずきケーキ	スキム	丸ポーロ
16	水	麦	牛肉と大豆のメキシコ風・肉団子とやさいのスープ	ポンデケージョ	スキム	りんご
17	木	麦	煮魚・かむかむ海藻サラダ・豆腐のみそ汁	卵黄入りかるかん	スキム	カステラ
18	金	麦	鶏の照り焼き・小松菜ときのこのごま和え・ナスのみそ汁	オレンジ・クッキー	スキム	ポーロ
19	土	麦	五目うどん・バナナ	ビスケット	牛乳	せんべい
21	月	麦	鳴門煮・なめこのみそ汁	ツナと野菜のチヂミ	スキム	クラッカー
22	火	麦	魚の青しそ焼き・春雨の酢の物・ほうれん草のみそ汁	プリン・ビスケット	豆乳	カステラ
23	水	麦	カレーライス・ちくわともやしのごま和え	ひじきのクッキー	スキム	にんじん
24	木	麦	揚げ魚のあんかけ・麩のみそ汁	パイナップルケーキ	スキム	あられ
25	金	麦	ミートローフ・レタス・もずくスープ	黒糖パン	牛乳	キウイ
26	土	麦	ジャージャー麺・ゼリー	クッキー	牛乳	せんべい
28	月	麦	雑菜・五目みそ汁	豆腐ドーナツ	スキム	パイ
29	火	麦	魚のネギみそ焼き・ほうれん草の納豆和え・清汁	黒糖むしパン	スキム	ビスケット
30	水	麦	厚揚げとキャベツの回鍋肉・中華スープ	ピザトースト	牛乳	トマト