



日	曜	ご飯	昼食	3時のおやつ		朝のおやつ
1	水	麦	肉にら炒め・つみれ汁	豆乳あずきケーキ	牛乳	スナック
2	木	麦	あじさい揚げ・レタス・具だくさんみそ汁	卵黄入りかるかん	スキム	あられ
3	金	麦	チキンカレー・春雨サラダ	人参ゼリー・スナック	スキム	トマト
4	土		リャンバン麺・のむヨーグルト	クッキー	牛乳	せんべい
6	月	麦	野菜のごま炒め・五目みそ汁	ハムとコーンのマフィン	スキム	ビスケット
7	火	麦	魚のネギみそ焼き・わかめの酢の物・清汁	黒糖むしパン	牛乳	オレンジ
8	水	麦	厚揚げとキャベツの回鍋肉・卵とトマトのかき玉汁	ツナごはん	茶	カステラ
9	木	麦	塩鮭・レモン酢和え・なめこのみそ汁	お好み焼き	スキム	人参
10	金	麦	牛肉と大豆のメキシコ風・肉団子と野菜のスープ	キウイ・サブシ	スキム	ポーロ
11	土		肉うどん・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
13	月	麦	鳴門煮・納豆汁	みそ万十	スキム	パイ
14	火	麦	あじさい揚げ・レタス・具だくさんみそ汁	カラフルピラフ	茶	せんべい
15	水	かしわ	ミートローフ・マカロニサラダ・トマト・清汁・ヤクルト	ロッククッキー	豆乳	丸ポーロ
16	木	麦	ししゃも・白和え・かぼちゃのみそ汁	卵黄入りかるかん	牛乳	あられ
17	金	麦	肉にら炒め・つみれ汁	人参ゼリー・スナック	スキム	トマト
18	土		リャンバン麺・のむヨーグルト	クッキー	牛乳	せんべい
20	月	麦	鳴門煮・納豆汁	ハムとコーンのマフィン	スキム	ビスケット
21	火	麦	魚のネギみそ焼き・わかめの酢の物・清汁	黒糖むしパン	牛乳	オレンジ
22	水	麦	厚揚げとキャベツの回鍋肉・卵とトマトのかき玉汁	ツナごはん	茶	カステラ
23	木	麦	塩鮭・レモン酢和え・なめこのみそ汁	お好み焼き	スキム	人参
24	金	麦	牛肉と大豆のメキシコ風・肉団子と野菜のスープ	キウイ・サブシ	スキム	ポーロ
25	土		肉うどん・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
27	月	麦	野菜のごま炒め・五目みそ汁	みそ万十	スキム	パイ
28	火	麦	ししゃも・白和え・かぼちゃのみそ汁	カラフルピラフ	茶	せんべい
29	水	麦	チキンカレー・春雨サラダ	豆乳あずきケーキ	牛乳	スナック
30	木	麦	魚の香味焼き・小松菜としらすのごま和え・おくらのみそ汁	ロッククッキー	スキム	クラッカー