



日	曜	ご飯	昼食	3時のおやつ		朝のおやつ
1	火	麦	魚の青しそ焼き・かむかむ海藻サラダ・納豆汁	ビーフピラフ	茶	梨
2	水	麦	チキンカレー・春雨サラダ	卵黄入りかるかん	スキム	柿
3	木	文化の日				
4	金	麦	中華風精進炒め・中華スープ	マドレーヌ	牛乳	あられ
5	土	/	味噌ラーメン・バナナ	クッキー	スキム	せんべい
7	月	麦	豚肉と大根の煮物・具だくさんみそ汁	カトルカール	スキム	ボーロ
8	火	麦	魚のネギみそ焼き・ひじきとじゃこの金平・清汁	みかん・せんべい	スキム	さつまいも
9	水	麦	牛肉のつけ焼き・相性汁	ツナと野菜のチヂミ	スキム	バナナ
10	木	麦	魚の磯部揚げ・レタス・豆腐のみそ汁	黒ゴマとチーズのクッキー	牛乳	ビスケット
11	金	麦	おでん・れんこんの梅和え	赤飯	茶	スナック
12	土	/	ミートソーススパゲティ・ゼリー	クッキー	牛乳	せんべい
14	月	麦	魚の柚子香焼き・五色なます・麩のみそ汁	パイナップルケーキ	スキム	おかき
15	火	きのこ	から揚げ・みそドレッシングサラダ・ブロッコリー・清汁・ヤクルト	チーズケーキ	豆乳	丸ボーロ
16	水	麦	チキンカレー・春雨サラダ	卵黄入りかるかん	スキム	柿
17	木	麦	魚の青しそ焼き・かむかむ海藻サラダ・納豆汁	洋風ちらし寿し	茶	りんご
18	金	麦	中華風精進炒め・中華スープ	ヨーグルト・サブレ	スキム	あられ
19	土	/	味噌ラーメン・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
21	月	麦	豚肉と大根の煮物・具だくさんみそ汁	カトルカール	スキム	さつまいも
22	火	麦	魚のネギみそ焼き・ひじきとじゃこの金平・清汁	黒ごまとチーズのクッキー	スキム	ボーロ
23	水	勤労感謝の日				
24	木	麦	魚の磯部揚げ・レタス・豆腐のみそ汁	芋ぜんざい	茶	ビスケット
25	金	麦	おでん・れんこんの梅和え	みかん・せんべい	牛乳	スナック
26	土	/	ミートソーススパゲティ・ゼリー	クッキー	牛乳	せんべい
28	月	麦	高野豆腐の卵とじ・白菜のみそ汁	パイナップルケーキ	スキム	おかき
29	火	麦	魚の柚子香焼き・五色なます・麩のみそ汁	ビーフピラフ	茶	人参
30	水	麦	牛肉のつけ焼き・相性汁	ツナと野菜のチヂミ	スキム	バナナ