



日	曜	ご飯	昼食	3時のおやつ		朝のおやつ
1	水	麦	野菜炒め・豚汁	大学芋	スキム	人参
2	木	麦	鮭のチャンチャン焼き・清汁	マドレーヌ	スキム	ごぼう
3	金	麦	鳴門煮・納豆汁	みかん・あられ	スキム	ウエハース
4	土		焼きうどん・ゼリー	クッキー	牛乳	せんべい
6	月	麦	魚の青しそ焼き・卵の花の炒り煮・白菜のみそ汁	フルーツヨーグルト	スキム	カステラ
7	火	麦	おでん・レモン酢和え	ツナごはん	茶	おこし
8	水	麦	カレーライス・はんぺんサラダ	ロッククッキー	スキム	みかん
9	木	麦	魚の磯部揚げ・かむかむ海藻サラダ・麩のみそ汁	ほうれん草ケーキ	スキム	れんこん
10	金	麦	マカロニグラタン・サラダ菜・野菜スープ	りんご・サブレ	スキム	スナック
11	土	建 国 記 念 日				
13	月	麦	麻婆豆腐・リャンバンウースー	肉まんじゅう	スキム	あられ
14	火	麦	魚のごま焼き・カブサラダ・かぼちゃのみそ汁	ピザトースト	牛乳	クラッカー
15	水	麦	野菜炒め・豚汁	大学芋	スキム	人参
16	木	麦	鮭のチャンチャン焼き・清汁	マドレーヌ	スキム	ごぼう
17	金	麦	鳴門煮・納豆汁	みかん・あられ	スキム	ウエハース
18	土		焼きうどん・ゼリー	クッキー	牛乳	せんべい
20	月	麦	魚の青しそ焼き・卵の花の炒り煮・白菜のみそ汁	フルーツヨーグルト	スキム	カステラ
21	火	しらす	ハンバーグ・フレンチサラダ・ブロッコリー・清汁・ヤクルト	チーズケーキ	豆乳	丸ボーロ
22	水	麦	カレーライス・はんぺんサラダ	ロッククッキー	スキム	みかん
23	木	天 皇 誕 生 日				
24	金	麦	マカロニグラタン・サラダ菜・野菜スープ	りんご・サブレ	スキム	スナック
25	土		味噌ラーメン・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
27	月	麦	麻婆豆腐・リャンバンウースー	肉まんじゅう	スキム	あられ
28	火	麦	魚のごま焼き・カブサラダ・かぼちゃのみそ汁	ピザトースト	牛乳	れんこん

2月と3月はぞうぐみさんのリクエストメニューをたくさん入れていきます(^_^)

はぞうぐみさんのリクエストメニューです！