



日	曜	ご飯	昼食	3時のおやつ		朝のおやつ
1	木	麦	塩鮭・糸こんにゃくの金平・具だくさんみそ汁	カトルカール	スキム	スナック
2	金	麦	牛肉と大豆のメキシコ風・肉団子と野菜のスープ	プリン・ビスケット	スキム	カステラ
3	土		肉うどん・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
5	月	麦	高野豆腐の卵とじ・ナスのみそ汁	ロッククッキー	スキム	あられ
6	火	麦	魚のネギみそ焼き・ごま酢和え・清汁	ビーフピラフ	茶	クラッカー
7	水	麦	鳴門煮・なめこのみそ汁	豆乳あずきケーキ	スキム	りんご
8	木	麦	魚の照り焼き・ひじき野菜納豆・麩のみそ汁	マカロニきな粉	スキム	トマト
9	金	麦	野菜のごま炒め・わかめのみそ汁	リンゴゼリー・サブレ	スキム	パイ
10	土		リャンバン麺・のむヨーグルト	クッキー	牛乳	せんべい
12	月	麦	肉にら炒め・つみれ汁	豆腐ドーナツ	牛乳	ビスケット
13	火	麦	魚の香味焼き・きゅうりの中華漬け・キャベツのみそ汁	しらすごはん	茶	人参
14	水	麦	チキンカレー・春雨サラダ	ツナと野菜のチヂミ	スキム	ごぼう
15	木	麦	塩鮭・糸こんにゃくの金平・具だくさんみそ汁	カトルカール	スキム	スナック
16	金	麦	牛肉と大豆のメキシコ風・肉団子と野菜のスープ	プリン・ビスケット	スキム	カステラ
17	土		肉うどん・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
19	月	麦	高野豆腐の卵とじ・ナスのみそ汁	ロッククッキー	スキム	あられ
20	火	麦	魚のネギみそ焼き・ごま酢和え・清汁	ビーフピラフ	茶	りんご
21	水	麦	鳴門煮・なめこのみそ汁	豆乳あずきケーキ	スキム	クラッカー
22	木	麦	魚の照り焼き・ひじき野菜納豆・麩のみそ汁	マカロニきな粉	牛乳	トマト
23	金	麦	野菜のごま炒め・わかめのみそ汁	リンゴゼリー・サブレ	スキム	パイ
24	土		リャンバン麺・中華スープ	クッキー	牛乳	せんべい
26	月	麦	肉にら炒め・つみれ汁	豆腐ドーナツ	スキム	ビスケット
27	火	麦	魚の香味焼き・きゅうりの中華漬け・キャベツのみそ汁	しらすごはん	茶	人参
28	水	麦	チキンカレー・春雨サラダ	ツナと野菜のチヂミ	スキム	ごぼう
29	木	麦	魚の南蛮漬け・トマト・ほうれん草のみそ汁	みそ万十	牛乳	サブレ
30	金	麦	厚揚げとキャベツの回鍋肉・白身つるつるワンタンスープ	りんご・あられ	スキム	ボーロ