



日	曜	ご飯	昼食	3時のおやつ	朝のおやつ
1	月	年始休み			
2	火	↓			
3	水				
4	木	麦	がんもどきの炊き合わせ・わかめのみそ汁	マドレーヌ	スキム スナック
5	金	麦	魚のごま焼き・切干大根の煮物・鶏団子と根菜のみそ汁	人参ゼリー・パイ	スキム あられ
6	土	/	親子うどん・りんご	クッキー	牛乳 せんべい
8	月	成人の日			
9	火	麦	魚の磯部揚げ・レタス・貝たくさんみそ汁	七草がゆ	茶 サブレ
10	水	麦	カレーライス・マカロニとハムのサラダ	みそ万十	スキム バナナ
11	木	麦	魚の青しそ焼き・糸こんにゃくの金平・麩のみそ汁	いもぜんざい	茶 れんこん
12	金	麦	鳴門煮・白菜のみそ汁	みかん・あられ	スキム クラッカー
13	土	/	ミートソーススパゲティ・野菜スープ	クッキー	牛乳 せんべい
15	月	麦	魚の照り焼き・キャベツと油揚げの炒め煮・五目みそ汁	小倉蒸しパン	スキム ビスケット
16	火	かしわ	豆腐ハンバーグ・ひじきの和風サラダ・ブロッコリー・清汁・ヤクルト	チーズケーキ	豆乳 丸ボーロ
17	水	麦	豚肉の南部焼き・レモン酢和え・小松菜のみそ汁	ジャムトースト	牛乳 オレンジ
18	木	麦	魚のごま焼き・切干大根の煮物・鶏団子と根菜のみそ汁	マドレーヌ	スキム スナック
19	金	麦	麻婆豆腐・リャンバンウースー	人参ゼリー・パイ	スキム あられ
20	土	/	親子うどん・りんご	クッキー	牛乳 せんべい
22	月	麦	がんもどきの炊き合わせ・わかめのみそ汁	みそ万十	スキム カステラ
23	火	麦	魚の磯部揚げ・レタス・貝たくさんみそ汁	五目がゆ	茶 サブレ
24	水	麦	カレーライス・マカロニとハムのサラダ	黒ゴマとチーズのクッキー	スキム バナナ
25	木	麦	魚の青しそ焼き・糸こんにゃくの金平・麩のみそ汁	ハムとコーンのマフィン	スキム れんこん
26	金	麦	鳴門煮・白菜のみそ汁	みかん・あられ	スキム クラッカー
27	土	/	ミートソーススパゲティ・野菜スープ	クッキー	牛乳 せんべい
29	月	麦	麻婆豆腐・リャンバンウースー	小倉蒸しパン	スキム ビスケット
30	火	麦	魚の照り焼き・キャベツと油揚げの炒め煮・五目みそ汁	ポンデケージョ	スキム 人参
31	水	麦	中華風精進炒め・わかめスープ	ジャムトースト	牛乳 オレンジ