



日	曜	ご飯	昼食	3時のおやつ		朝のおやつ
1	木	麦	魚の新緑揚げ・ごま酢和え・納豆汁	フルーツヨーグルト	スキム	あられ
2	金	麦	すき焼き・れんこんの梅和え	ゼリー・クラッカー	スキム	スナック
3	土		五目うどん・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
5	月	麦	春雨のそばろ煮・豚汁	ココアホットケーキ	スキム	ウエハース
6	火	麦	魚の照り焼き・切干大根の中華風サラダ・白菜のみそ汁	卵黄入りかるかん	スキム	みかん
7	水	麦	厚揚げとキャベツの回鍋肉・もずくスープ	ピザトースト	牛乳	おこし
8	木	麦	煮魚・ひじきとじゃこの金平・麴のみそ汁	お好み焼き	スキム	クラッカー
9	金	麦	チリコンカン・野菜スープ	りんご・ボーロ	スキム	パイ
10	土		焼きビーフン・のむヨーグルト	クッキー	牛乳	せんべい
12	月	振替休日				
13	火	麦	魚の新緑揚げ・ごま酢和え・納豆汁	フルーツヨーグルト	スキム	ビスケット
14	水	麦	カレーライス・はんぺんサラダ	カラフルピラフ	茶	ごぼう
15	木	麦	鮭のチャンチャン焼き・清汁	大学芋	スキム	人参
16	金	麦	すき焼き・れんこんの梅和え	ゼリー・クラッカー	スキム	スナック
17	土		五目うどん・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
19	月	麦	春雨のそばろ煮・豚汁	ココアホットケーキ	スキム	ウエハース
20	火	しらす	ミートローフ・フレンチサラダ・ブロッコリー・清汁・ヤクルト	人参カップケーキ	豆乳	丸ボーロ
21	水	麦	厚揚げとキャベツの回鍋肉・もずくスープ	ピザトースト	牛乳	おこし
22	木	麦	煮魚・ひじきとじゃこの金平・麴のみそ汁	りんご・ボーロ	スキム	さつまいも
23	金	天皇誕生日				
24	土		焼きビーフン・のむヨーグルト	クッキー	牛乳	せんべい
26	月	麦	マカロニグラタン・レタス・ベーコンスープ	バナナケーキ	スキム	ビスケット
27	火	麦	鮭のチャンチャン焼き・清汁	大学芋	スキム	ごぼう
28	水	麦	カレーライス・はんぺんサラダ	カラフルピラフ	茶	オレンジ
29	木	麦	魚の照り焼き・切干大根の中華風サラダ・白菜のみそ汁	卵黄入りかるかん	スキム	あられ

2月3月はそうぐみさんのリクエストメニューをたくさん入れています(*^^)v

はそうさんのリクエストメニューです！