

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	2		3		4		5		6		7	
昼食	焼豚チャーハン、サイコロサラダ、わかめスープ、柿				ごはん、鶏の唐揚げ、中華風添え野菜、みそ汁（もやし・わかめ）、りんご		和風スパゲティ、ツナサラダ、豆腐のスープ、グレープフルーツ		菜飯、カジキマグロのステーキ、キャベツのゆかり和え、みそ汁（大根・油揚げ）、バナナ		きのこうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、バナナ	
午後	牛乳、きつねごはん				牛乳、オレンジゼリー、クラッカー		牛乳、豆乳くずもち		牛乳、セサミトースト		牛乳、ツナおにぎり	
	9		10		11		12		13		14	
昼食	カレーライス、フレンチサラダ、かぶのスープ、グレープフルーツ		ロールパン、鶏肉のケチャップ焼き、青菜としめじのソテー、オニオンスープ、りんご		焼肉丼、カラフルサラダ、根菜のみそ汁、オレンジ		ごはん、なすと豆腐のそぼろ煮、キャベツのサラダ、ころころスープ、バナナ		さんまの蒲焼丼、ほうれん草のごまあえ、みそ汁（高野豆腐・長葱）、りんご		ツナピラフ、ブロッコリーサラダ、わかめスープ、バナナ	
午後	牛乳、ジャムサンド		牛乳、鬼まんじゅう		牛乳、しょうゆせんべい		牛乳、りんごケーキ		牛乳、お麩ラスク		牛乳、ゆかりおにぎり	
	16		17		18		19		20		21	
昼食	チキンライス、春雨の和え物、豆腐と小松菜のスープ、りんご		鶏めし、さばのみそ焼き、和風サラダ、すまし汁（麩・しめじ）、バナナ		ホットドック、カリカリサラダ、きのこ大根のスープ、オレンジ		ごはん、ミートローフ、三色サラダ、野菜スープ、りんご		ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、粉ふき芋、すまし汁（人参・なめこ）、オレンジ		ナポリタン、カリフラワーとコーンのサラダ、ポテトスープ、バナナ	
午後	牛乳、大学芋		牛乳、わかめおにぎり		牛乳、ココアケーキ		牛乳、マカロニきな粉		牛乳、五平餅		牛乳、シュガートースト	
	23		24		25		26		27		28	
昼食			ロールパン、白身魚のカレーソース、ピーマンサラダ、大根スープ、オレンジ		ごはん、ハムカツ、ミニトマト、かぼちゃのサラダ、みそ汁（わかめ・キャベツ）、グレープフルーツ		ごはん、チンジャオロース、中華風あえ物、中華スープ、バナナ		ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁（玉ねぎ・じゃがいも）、オレンジ		タンメン、じゃが芋のサラダ、バナナ	
午後			牛乳、おやつビビンバ		牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、クラッカーサンド		牛乳、バナナケーキ		牛乳、焼おにぎり	
	30											
昼食	メキシカンピラフ、もやしの甘酢和え、キャベツのスープ、りんご											
午後	牛乳、焼ビーフン											

※都合により献立が変更する場合があります