

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	2		3		4		5		6		7	
朝食	ツナチャーハン、ビーフンサラダ、鶏肉と白菜のスープ、柿		くりごはん、鮭のチャンチャン焼き、ほうれん草のごまあえ、すまし汁(キャベツ・万能ねぎ)、オレンジ		ごはん、炒り鶏、キャベツのゆかり和え、みそ汁(油揚げ・えのき)、バナナ		ごはん、チンジャオロース、わかめとコーンのサラダ、中華スープ、梨		ロールパン、ミートローフ、大根とごまのサラダ、もやしのスープ、グレープフルーツ			
おやつ	牛乳、マーブルクッキー		牛乳、アメリカンドック		牛乳、かぼちゃパンケーキ		牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、青菜しらすごはん			
	9		10		11		12		13		14	
朝食			ごはん、豚肉の生姜焼き、春雨の和え物、みそ汁(わかめ・キャベツ)、梨		ぶどうぱん、ローストチキン、コーンサラダ、ミネストローネ、オレンジ		きのご飯、さばの風味焼き、彩野菜のおかか和え、みそ汁(じゃがいも・もやし)、バナナ		ごはん、肉豆腐、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁(麩・万能ねぎ)、りんご		焼豚チャーハン、キャベツのサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	
おやつ			牛乳、きのこ焼きうどん		牛乳、肉味噌おにぎり		牛乳、お麩ラスク		牛乳、チーズスティック		牛乳、おかかおにぎり	
	16		17		18		19		20		21	
朝食	メキシカンピラフ、ポテトサラダ、レタスのスープ、オレンジ		タンドリーチキンバーガー、ブロッコリーサラダ、オニオンスープ、バナナ		カレーライス、のりマヨサラダ、かぶのスープ、柿		さつまいもごはん、松風焼き、根菜のきんぴら、すまし汁(なめこ・こまつな)、バナナ		さんまの蒲焼丼、もやしの甘酢和え、みそ汁(大根・えのき)、オレンジ		けんちんうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、バナナ	
おやつ	牛乳、きつねごはん		牛乳、ココアケーキ		牛乳、マカロニのきな粉和え		牛乳、ぶどうゼリー、せんべい		牛乳、クラッカーサンド		牛乳、ゆかりおにぎり	
	23		24		25		26		27		28	
朝食	中華丼、春雨サラダ、豆腐のスープ、柿		ごはん、肉じゃが、青菜の納豆和え、みそ汁(大根・万能ねぎ)、グレープフルーツ		ごはん、油淋鶏、中華風あえ物、ワンタンスープ、バナナ		スパゲティミートソース、ビーンズサラダ、きのこのスープ、りんご		ごはん、あじのカレーチーズフライ、春雨サラダ、みそ汁(豆腐・万能ねぎ)、グレープフルーツ		ツナピラフ、ブロッコリーのソテー、ポテトスープ、バナナ	
おやつ	牛乳、パンプキンサンド		牛乳、お好み焼き		牛乳、さつまいもプリン		牛乳、夕焼けごはん		牛乳、シュガーパイ		牛乳、ココアホットケーキ	
	30		31									
朝食	ハヤシライス、フレンチサラダ、大根のスープ、りんご		ごはん、チキンのチーズ焼き、ポテトサラダ、豆腐のスープ、オレンジ									
おやつ	牛乳、みそ焼きおにぎり		牛乳、かぼちゃのカップグラタン									