

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
											1	
昼食											野菜たっぷりうどん、さつまいもの甘煮、バナナ	
午後											牛乳、みそ焼きおにぎり	
	3		4		5		6		7		8	
昼食	メキシカンピラフ、かぼちゃのサラダ、白菜のスープ、オレンジ		ごはん、さばのみそ焼き、春雨の和え物、すまし汁（じゃがいも・玉ねぎ）、バナナ		ごはん、豚肉の生姜焼き、彩野菜のおかか和え、みそ汁（さつまいも・えのき）、グレープフルーツ		焼きそばパン、ブロッコリーサラダ、オニオンスープ、みかん		鶏そぼろ丼、和風サラダ、みそ汁（豆腐・しめじ）、バナナ		ナポリタン、サイコロサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	
午後	牛乳、マーブルクッキー		牛乳、にゅうめん		牛乳、マカロニのきな粉和え		牛乳、カップケーキ		牛乳、わかめおにぎり		牛乳、ゆかりおにぎり	
	10		11		12		13		14		15	
昼食	焼豚チャーハン、ビーフンサラダ、野菜のスープ、みかん				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（豆腐・万能ねぎ）、バナナ		中華丼、もやしのナムル、すまし汁（キャベツ・麩）、グレープフルーツ		ごはん、鶏の唐揚げ、大根のソテー、根菜のみそ汁、オレンジ		ツナピラフ、ブロッコリーのソテー、ポテトスープ、バナナ	
午後	牛乳、シュガーパイ				牛乳、おやつビビンバ		牛乳、ドーナッツ		牛乳、ココアバナナケーキ		牛乳、ホットケーキ	
	17		18		19		20		21		22	
昼食	ハヤシライス、フレンチサラダ、きのこのスープ、バナナ		ぶどうパン、カジキマグロのステーキ、ポパイサラダ、ホホワイトシチュー、みかん		ごはん、肉豆腐、キャベツのゆかり和え、みそ汁（もやし・わかめ）、バナナ		ごはん、煮込みハンバーグ、ツナサラダ、大根のスープ、オレンジ		ごはん、コロケローフ、マカロニサラダ、みそ汁（白菜・麩）、グレープフルーツ		きつねうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、バナナ	
午後	牛乳、お好み焼き		牛乳、きつねごはん		牛乳、シュガートースト		牛乳、焼きうどん		牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、おかかおにぎり	
	24		25		26		27		28			
昼食			チキンライス、ポテトサラダ、レタスのスープ、バナナ		ロールパン、チキンカツ、コールスロー、青菜のスープ、みかん		ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁（かぶ・麩）、オレンジ		ごはん、豚肉のブルコギ、わかめとコーンのサラダ、みそ汁（しめじ・油揚げ）、バナナ			
午後			牛乳、ジャムサンド		牛乳、ひじきおにぎり		牛乳、チーズナン		牛乳、クラッカーサンド			

※都合により献立が変更する場合があります