

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳、塩せんべい	2 牛乳、白い風船	3 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食				ごはん、みそ汁(切り干し大根・あげ)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、おくらのおかか和え、オレンジ	ごはん、みそ汁(なす・玉ねぎ)、さけのサラダ焼き、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、もも缶	ごはん、野菜そぼろ丼(納豆)・具、りんご
午後				スキム牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	スキム牛乳、ゆで卵	スキム牛乳、おにぎり(昆布)
午前	5 牛乳、塩せんべい	6 調整豆乳、カステラ	7 牛乳、塩せんべい	8 牛乳、塩せんべい	9 牛乳、白い風船	10 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、チャーハン(ツナ・ひじき)・具、豆乳コーン鍋(キャベツ)、さつま芋のレモン煮、すいか	ごはん、みそ汁(じゃが芋・なす)、たらこの磯辺焼き(いんげん)、凍り豆腐とにんじんの煮物、みかん缶	ごはん、みそ汁(チンゲン菜・わかめ)、ミートローフ(ピーマン)、コールスローサラダ、キウイフルーツ	ごはん、みそ汁(もやし・あげ)、あじの香り焼き、かぼちゃのマリネ、りんご缶	ごはん、わかめスープ(だいこん)、厚揚げのそぼろあん、トマトのツナ和え、バナナ	ごはん、てりやき野菜炒め、オレンジ
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン・レーズン	スキム牛乳、お好み焼き風卵焼き	スキム牛乳、野菜もち(にんじん)	スキム牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	スキム牛乳、厚焼き卵	スキム牛乳、焼きもろこしおにぎり
午前	12 山の日	13 調整豆乳、カステラ	14 牛乳、塩せんべい	15 牛乳、塩せんべい	16 牛乳、白い風船	17 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食		ごはん、大豆汁(キャベツ)、肉団子ととうがんのとろみ煮、フルーツカクテル(もも)	ごはん、じゃがいものスープ、ピーマンの細切り炒め、トマト、バナナ	ごはん、豚汁、豆腐のえび風味焼き、きゅうりの酢の物(ちくわ)、りんご	ごはん、みそ汁(おくら・さつまいも)、白身魚の野菜蒸し、揚げなす、にんじんとみかんのサラダ	ごはん、豚丼・具、パイン缶
午後				スキム牛乳、卵ロールサンド	スキム牛乳、枝豆のケーキ	スキム牛乳、米粉のみかん蒸しパン
午前	19 牛乳、塩せんべい	20 調整豆乳、カステラ	21 牛乳、塩せんべい	22 牛乳、塩せんべい	23 牛乳、白い風船	24 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、ドライカレー、ベイクドじゃが、キャベツのフルーツサラダ(もも)	ごはん、みそ汁(さといも・わかめ)、肉豆腐、ほうれん草のナムル、オレンジ	ごはん、かぼちゃ汁、さけの香りみそ焼き(ごま)、なすの梅和え(おくら・きゅうり)、りんご	ごはん、みそ汁(だいこん・わかめ)、納豆ボール、いんげんのごまサラダ、パイン缶	ごはん、豆腐スープ(おくら)、揚げ魚(添えトマト煮)、きゅうりの昆布あえ、みかん缶	焼きビーフン(カレー)、りんご
午後				スキム牛乳、豆乳ゼリー(小倉)、せんべい	スキム牛乳、カットケーキ	スキム牛乳、米粉ドーナツ(おから・バナナ)
午前	26 牛乳、塩せんべい	27 調整豆乳、カステラ	28 牛乳、塩せんべい	29 牛乳、塩せんべい	30 牛乳、白い風船	31 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、コーンクリームスープ、レバーにんにく風味揚げ、ゆでブロッコリー、もも缶	ごはん、みそ汁(なす・あげ)、かじきとごぼうの煮つけ、もやしの和え物(ごま)、バナナ	ごはん、焼きもろこし飯・具、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鶏ささみのにんじんドレッシング、なし	ごはん、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、いわしの利休焼き(ごま)、ゆでいんげん、卵の花(人参・鶏ひき肉)、みかん缶	ごはん、中華スープ、豚肉となすのなべしぎ(しょうゆ)、きゅうりのピクルス、パイン缶	ごはん、豚肉のみそ炒め、オレンジ
午後				スキム牛乳、おにぎり(さけ・ごま)	スキム牛乳、ゆで卵のミートソースかけ	スキム牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト
午後				スキム牛乳、米粉蒸しパン・和風やさしい	スキム牛乳、厚焼き卵・ツナ	スキム牛乳、おにぎり(じゃこおかか)