

日曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる	おやつ
4 土	ツナコロッケ 添え野菜 大豆の五目煮 みそ汁 みかん	シーチキン缶・鶏卵 水煮大豆・麦みそ 脱脂粉乳	じゃがいも・薄力粉・パン粉 米ぬか油・砂糖・中ざら糖 ミニサラダ バタークッキー	たまねぎ・にんじん・キャベツ 乾しいたけ グリーンピース・だいこん・はくさい わかめ・みかん	ミルク ミニサラダ塩味 バタークッキー
6 月	ピザ風オムレツ ひじきサラダ コンソメスープ りんご	ウインナー 鶏卵・ピザ用チーズ シーチキン缶 脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油 ケチャップ・砂糖 バームクーヘン	たまねぎ・グリーンピース・ひじき キャベツ・にんじん・はくさい だいこん・かぼちゃ・りんご	ミルク バームクーヘン
7 火	七草粥 鶏の唐揚げ 添え野菜 みそ汁 みかん	油揚げ・鶏肉 麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・薄力粉・米ぬか油 砂糖・精白米	だいこん・にんじん・はくさい ごぼう・乾しいたけ・せり しょうが・にんにく・キャベツ かぼちゃ・たまねぎ・わかめ こねぎ・みかん	ミルク 桜餅 
8 水	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し かぼちゃの煮物 雷汁 パナナ	さけ・削り節 高野豆腐・木綿豆腐 生揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	中ざら糖・ごま油 薄力粉 グラニュー糖・はちみつ 無塩バター	ほうれん草・キャベツ・かぼちゃ だいこん・にんじん ささがきごぼう・乾しいたけ こねぎ・バナナ	ミルク フィンランシェ
9 木	ハヤシライス ビーンズサラダ キャベツのスープ りんご	ぶた肉・水煮大豆 ロースハム 脱脂粉乳	米ぬか油・マヨネーズ ちよぼちよぼ	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・ほうれん草 コーン缶・キャベツ もやし・えのきたけ・りんご	ミルク ちよぼちよぼ
10 金	魚のレモンソース 添え野菜 白菜のうま煮 根菜汁 ごま納豆 パナナ	ぶり・ぶた肉・油揚げ 納豆 脱脂粉乳・牛乳 鶏卵	片栗粉・米ぬか油・砂糖 ごま油・じゃがいも いりごま さつまいも・無塩バター	キャベツ・みずな はくさい・にんじん・しめじ ごぼう・だいこん・たまねぎ こねぎ・バナナ	ミルク スイートポテト 
14 火	おろし豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃ スパゲティサラダ みそ汁 みかん	木綿豆腐・鶏ひき肉 鶏卵・油揚げ・麦みそ	米ぬか油・パン粉 スパゲティ マヨネーズ・白ざら糖 さつまいも	たまねぎ・にんじん・だいこん こねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー レタス・キャベツ・わかめ みかん	ぜんざい 
15 水	魚のごましょうゆ焼き なます ブロッコリーの卵とじ みそ汁 りんご	ぶり・油揚げ・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・牛乳	ごま油・いりごま・砂糖 米ぬか油 薄力粉・無塩バター	しょうが・だいこん・ほうれん草 ブロッコリー・にんじん・たまねぎ はくさい・えのきたけ・りんご	ミルク レモンケーキ
16 木	豚肉のスタミナソテー カミカミサラダ モヤシスープ みかん	ぶた肉 しらす干し 脱脂粉乳	米ぬか油・砂糖・片栗粉 いりごま・ごま油 うすやきせんべい ムーンライト	たまねぎ・にんじん・にら しょうが・にんにく・キャベツ みずな・ごぼう・みかん もやし・わかめ	ミルク うすやきせんべいサラダ ムーンライト
17 金	誕生会 とりごぼうおこわ 魚のサクサク揚げ 添え野菜 豚肉と大根の味噌炒め すまし汁 ももゼリー	鶏肉・油揚げ さわら・ぶた肉 麦みそ・木綿豆腐 脱脂粉乳	薄力粉・片栗粉・米ぬか油 砂糖・ごま油・ももゼリー 食パン・有塩バター グラニュー糖	ごぼう・にんじん 乾しいたけ・キャベツ ブロッコリー・だいこん えのきたけ・ほうれん草	ミルク シュガートースト 
18 土	鶏肉の茶パン粉焼き グリル野菜 キャベツのおかかサラダ みそ汁 りんご	鶏肉 シーチキン缶 削り節・油揚げ・麦みそ	薄力粉・パン粉・さつまいも 米ぬか油・砂糖 ばかうけ	しょうが・かぼちゃ・キャベツ コーン缶・ほうれん草 もやし・りんご だいこん・はくさい・わかめ	ミルク ばかうけ(青のり) ウエハース
20 月	麻婆豆腐 ほうれん草と人参のナムル 中華スープ みかん	ぶたひき肉・木綿豆腐 赤みそ・脱脂粉乳 きな粉	ケチャップ・砂糖 ごま油・片栗粉・いりごま さつまいも・いこもち粉	しょうが・にんにく・にら ほうれん草・レタス・にんじん はくさい・たまねぎ・コーン缶 しめじ・みかん	ミルク さつまいももち
21 火	魚の味噌煮 ごぼうサラダ そうめん汁 ひじき納豆 りんご	ぶり・麦みそ ロースハム 納豆・脱脂粉乳	砂糖・マヨネーズ そうめん 雪の宿	しょうが・だいこん・にんじん ごぼう・きゃべつ・コーン缶 ほうれん草・こねぎ ひじき・りんご	ミルク 雪の宿 
22 水	カツカレー 野菜サラダ ベーコンスープ みかん	ぶた肉・鶏卵 シーチキン缶 ベーコン・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 砂糖・げたんは	たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご・にんにく・キャベツ ブロッコリー・レタス・かぼちゃ はくさい・みかん	ミルク げたんは 
23 木	鮭のムニエルタルタルソースかけ ブロッコリーのおかかあえ ベーコンと野菜のソテー みそ汁 パナナ	さけ・鶏卵・削り節 ベーコン・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳 絹ごし豆腐	薄力粉・マヨネーズ 米ぬか油・じゃがいも 無塩バター・さとう	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ にんじん・しめじ・はくさい もやし・バナナ	ミルク 豆腐ドーナツ
24 金	麺の日 ちゃんぽん 大根のごま酢あえ みかん	ぶた肉・竹輪 鶏卵・ロースハム	米ぬか油・中華めん いりごま・砂糖 もち米・さつまいも くろごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・こねぎ だいこん・ブロッコリー・みかん	さつまいもおこわ(おにぎり)
25 土	魚のコーンマヨネーズ焼き 粉吹き芋 しょうゆフレンチサラダ さつまいも汁 りんご	しいら・粉チーズ ロースハム 鶏肉・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	マヨネーズ・じゃがいも 米ぬか油・砂糖・さつまいも 味しらべ ハーベスト	コーンクリーム缶・キャベツ ブロッコリー・レタス・だいこん にんじん・ごぼう・こねぎ しょうが・りんご・板こんにゃく	ミルク 味しらべ ハーベスト 
27 月	筑前煮 きゃべつのごまあえ みそ汁 みかん	鶏肉・生揚げ カニスティック・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 牛乳	米ぬか油・中ざら糖・砂糖 いりごま・ホットケーキMix 無塩バター・いちごジャム	だいこん・にんじん・ごぼう れんこん・板こんにゃく・みかん 乾しいたけ・キャベツ・わかめ ほうれん草・えのきたけ	ミルク いちごマフィン
28 火	鮭のちゃんちゃん焼き風 豆腐のサラダ かき卵汁 りんご	さけ・麦みそ 木綿豆腐・削り節・鶏卵 脱脂粉乳	薄力粉・いりごま・米ぬか油 砂糖・ごま油・片栗粉 黒砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ しめじ・レタス・ブロッコリー ほうれん草・こねぎ・りんご	ミルク 黒糖ちんすこう
29 水	メンチカツ 添え野菜 大根のけんちん煮 みそ汁 しらす納豆 パナナ	ぶたひき肉・鶏卵 牛乳・生揚げ 油揚げ・麦みそ しらす干し・納豆	パン粉・薄力粉・米ぬか油 砂糖・中ざら糖・じゃがいも ぼたぼた焼き	たまねぎ・にんじん・キャベツ レタス・乾ひじき・だいこん 板こんにゃく・はくさい・バナナ	ミルク ぼたぼた焼き 
30 木	魚の甘たれ焼き 大根の甘酢漬け じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 みかん	さば・木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳 生クリーム	片栗粉・砂糖・じゃがいも 米ぬか油・パイシート さつまいも・三温糖 無塩バター・食パン	だいこん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・もやし こねぎ・みかん・りんご	ミルク さつまいもとりんごのパイ
31 金	すりみの五目揚げ きゃべつのごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ みそ汁 バナナ	白身魚のすり身 木綿豆腐・高野豆腐 鶏卵・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油 砂糖・いりごま せんべい エントリー	しょうが・乾ひじき・たまねぎ ごぼう・コーン缶 キャベツ・だいこん・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース はくさい・かぼちゃ・こねぎ	ミルク あんぱんまんソフトせんべい ナビスコエントリー

