

	月	火	水	木	金	土	日
							1日
朝							米飯70 g +C a 味噌汁（えのき） 里芋の煮つけ ふりかけ（かつお）
昼							まふ）いなり寿司** 魚の生姜煮 味噌汁（なめこ） 三）卵豆腐のきのこあんか
夕							米飯70 g +C a 魚の昆布茶焼き 卵スープ ごぼうの煮つけ
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（じゃが） 三目大豆 のり佃煮	米飯70 g +C a 味噌汁（さつまいも） 大根と人参の金平 高菜漬け	ジャムパン 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（しいたけ） ひじきの煮つけ かつば漬	白あんぱん 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（白菜） がんもの煮つけ 梅干し	米飯70 g +C a 味噌汁（じゃがいも） 三目大豆 ふりかけ（さけ）
昼	米飯70 g +C a 魚の南蛮あんかけ 生姜スープ ゆかり和え どら焼き（こしあん）	米飯70 g +C a 三）大豆入和風ﾊﾞｰｸﾞ（節 吸物（もやし） 明太スパサラダ きなこプリン（節分）☆ 丸ボーロ	米飯70 g +C a 魚の磯辺焼き 吸物（鶏ごぼう） 白菜の梅和え ショコラブッセ	まふ）ポークカレー サラダ 福神漬け 果物（もも缶） ワッフル（マロン）	まふ）味噌煮うどん 高野豆腐の煮物 のり和え ゼリー 原宿ドック（ココア	米飯70 g +C a 白身フライ 吸物（しいたけ） ブロッコリーのオイマヨ炒 ととやき（いちご）	まふ）山かけそば 大根のそぼろ煮 春菊のぼん酢和え フルーチェ もみじまんじゅう
夕	米飯70 g +C a 鶏肉と白菜のクリーム煮 吸物（もずく） 茸ソテー	米飯70 g +C a ホッケのレモン醤油焼き ポテトスープ ほうれん草のごま和え	米飯70 g +C a 牛肉と厚揚げの煮物 帆立スープ 三）パンサンスー	米飯70 g +C a 魚のチリソースかけ 吸物（おつゆ麩） 塩昆布和え	米飯70 g +C a 鶏肉のガーリック炒め スープ 里芋と油揚げの煮物	米飯70 g +C a 魚のバター醤油焼き スープ 海草サラダ	米飯70 g +C a 豆腐のかき卵あんかけ けんちん汁 鶏レバーの甘辛煮
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（あおさ） 小松菜の煮びたし のり佃煮	米飯70 g +C a 味噌汁（しめじ） 高野豆腐の煮物 たくあん	うぐいすあんパン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（しいたけ） ひじきの煮つけ 高菜漬け	あんパン ベーコンビーンズ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（おつゆ麩） 小松菜の煮びたし 梅干し	米飯70 g +C a 味噌汁（じゃがいも） 切干大根の煮つけ ふりかけ（たらこ）
昼	まふ）フレンチトースト コンソメスープ 彩りサラダ ヨーグルト	米飯70 g +C a 三）鶏挽肉の味噌つくね焼 吸物（玉葱） さつま芋の煮物 黒棒	米飯70 g +C a 鯖の竜田焼き 中華スープ 南瓜のいとこ煮 カエデの実	米飯70 g +C a 吸物（しめじ） ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ジョア（ミ：ゼリー） ショコラブッセ	米飯70 g +C a 焼肉風 みぞれ汁 白和え 丸ボーロ	まふ）エビピラフ 南瓜スープ 棒棒鶏サラダ ココアムース☆ 原宿ドック（ココア	米飯70 g +C a とり天 スープ ビーナッツ和え ととやき（いちご）
夕	米飯70 g +C a 魚の煮つけ 春雨スープ 華風和え	米飯70 g +C a 魚の南部焼き 吸物（かまぼこ） 浅漬け	米飯70 g +C a 三）くずし豆腐の韓国風煮 吸物（大根） きゅうりとわかめの酢の物	米飯70 g +C a バーベキューチキン コーンスープ 菜種和え	米飯70 g +C a 魚のみりん焼き ねぎスープ 白菜のキムチ炒め	米飯70 g +C a 豚肉とさつま芋の煮物 スープ 甘酢生姜和え	米飯70 g +C a 魚のカレームニエル 吸物（豆腐） トマトサラダ
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（南瓜） 白菜の煮びたし のり佃煮	米飯70 g +C a 味噌汁（さつまいも） ひじきの煮つけ かつば漬	白あんぱん キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（キャベツ） 三目大豆 高菜漬け	クリームパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（わかめ） 里芋の煮つけ 梅干し	米飯70 g +C a 味噌汁（えのき） 高野豆腐の煮物 ふりかけ（かつお）
昼	まふ）フレンチトースト 野菜スープ ミートボールのクリーム煮 ゼリー どら焼き（こしあん）	米飯70 g +C a 豚肉のはちみつ味噌焼き 吸物（あおさ） キャベツとリンゴのサラダ カエデの実	米飯70 g +C a 魚の梅干煮 吸物（鶏ごぼう） もずく酢 すいーとばてと	まふ）ちゃんぽん 厚揚げのおろし煮 酢の物 プリン	まふ）㊦㊧と山芋の㊧㊨㊩㊪㊫ 長）茶碗蒸し もろみ和え ヨーグルト 黒棒	まふ）チキンカレー ブロッコリーのサラダ 福神漬け 果物（みかん缶） もみじまんじゅう	まふ）しょう油ラーメン 煮豆 辛子和え フルーチェ ワッフル（マロン）
夕	米飯70 g +C a 魚の山椒煮 きのこスープ 白菜のゆず和え	米飯70 g +C a よだれ鶏風 吸物（もやし） 三）はんぺんサラダ	米飯70 g +C a 三）おでん 生姜スープ ねぎ塩サラダ	米飯70 g +C a 三）回鍋肉 吸物（えのき） わさびマヨ和え	米飯70 g +C a 麻婆豆腐 中華スープ 焼きビーフン	米飯70 g +C a 鮭の塩焼き 吸物（もずく） キャベツとツナの煮物 ケーキ	米飯70 g +C a 魚の香味焼き 根菜汁 のりサラダ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝	米飯70 g +C a 味噌汁（しいたけ） 白菜の煮びたし のり佃煮	米飯70 g +C a 味噌汁（あおさ） 大根と人参の金平 高菜漬け	あんパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（あおさ） 大根と人参の金平 高菜漬け	ジャムパン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70 g +C a 味噌汁（里芋） がんもの煮つけ 梅干し	
昼	まふ）フレンチトースト トマトスープ ツナサラダ ゼリー カエデの実	米飯70 g +C a 鯖の味噌煮 吸物（かまぼこ） 炒り豆腐 ととやき（いちご）	米飯70 g +C a 水炊き 吸物（大根） タレ炒め どら焼き（こしあん）	米飯70 g +C a 南瓜コロッケ スープ おかか和え ワッフル（ココア）	まふ）五目御飯 西京焼き 吸物（豆腐） サラダ もみじまんじゅう	米飯70 g +C a オムレツ 帆立スープ ザーサイ和え	
夕	米飯70 g +C a 豚肉のハニーマスタード炒 春雨スープ 三）ジャーマンポテト	米飯70 g +C a 蒸し魚の梅肉ソース なめこ汁 和え物	米飯70 g +C a 魚の青のりピカタ スープ（竹の子） サラダ	米飯70 g +C a 牛かぼちゃ 吸物（おつゆふ） 枝豆とひじきのサラダ	米飯70 g +C a 豚肉のねぎ塩炒め もやしスープ 大根の煮物	米飯70 g +C a 魚の煮つけ 吸物（しいたけ） ポテトサラダ	