

	月	火	水	木	金	土	日
							1日
朝							米飯70g+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70g+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70g+C a 味噌汁(じやが) 三目大豆 のり佃煮	米飯70g+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70g+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70g+C a 味噌汁(白菜) がんもの煮つけ 梅干し	米飯70g+C a 味噌汁(じやがいも) 三目大豆 ふりかけ(さけ)
昼	米飯70g+C a 魚の南蛮あんかけ 生姜スープ ゆかり和え どちら焼き(こしあん)	米飯70g+C a 魚の磯辺焼き 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70g+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 ¹ 原宿ドック(ココア)	米飯70g+C a 白身フライ 吸物(しいたけ) プ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 春菊のぽん酢和え フルーチェ もみじまんじゅう
夕	米飯70g+C a 鶏肉と白菜のクリーム煮 吸物(もずく) 茸ソテー	米飯70g+C a ホッケのレモン醤油焼き ボテトスープ ほうれん草のごま和え	米飯70g+C a 牛肉と厚揚げの煮物 帆立スープ 三) バンサンスー	米飯70g+C a 魚のチリソースかけ 吸物(おつゆ麺) 塩昆布和え	米飯70g+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70g+C a 魚のバター醤油焼き スープ 海草サラダ	米飯70g+C a 豆腐のかき卵あんかけ けんちゃん汁 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70g+C a 味噌汁(あおさ) 小松菜の煮びたし のり佃煮	米飯70g+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 バイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) ひじきの煮つけ 高菜漬け	あんパン ベーコンピーンズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麺) 小松菜の煮びたし 梅干し	米飯70g+C a 味噌汁(じやがいも) 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70g+C a 三) 鶏挽肉の味噌つくね 吸物(玉葱) さつま芋の煮物 黒棒	米飯70g+C a 鰯の竜田焼き 中華スープ 南瓜のいとこ煮 カエデの実	米飯70g+C a 吸物(しめじ) ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ジョア(ミ:ゼリ) ショコラブッセ	米飯70g+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70g+C a とり天 スープ ピーナッツ和え ととやき(いちご)
夕	米飯70g+C a 魚の煮つけ 春雨スープ 華風和え	米飯70g+C a 魚の南部焼き 吸物(かまぼこ) 浅漬け	米飯70g+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70g+C a バーベキューチキン コーンスープ 菜種和え	米飯70g+C a 魚のみりん焼き ねぎスープ 白菜のキムチ炒め	米飯70g+C a 豚肉とさつま芋の煮物 吸物(なめこ) 甘酢生姜和え	米飯70g+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70g+C a 味噌汁(南瓜) 白菜の煮びたし のり佃煮	米飯70g+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70g+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70g+C a 味噌汁(わいめ) 里芋の煮つけ 梅干し	米飯70g+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 どちら焼き(こしあん)	米飯70g+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70g+C a 魚の梅干煮 吸物(鶏ごぼう) もずく酢 すいーとぼてと	まふ) ちゃんぽん 厚揚げのおろし煮 酢の物 プリン	まふ) オクラと山芋の狩トロ丼 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 プ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70g+C a 魚の山椒煮 きのこスープ 白菜のゆず和え	米飯70g+C a よだれ鶏風 吸物(もやし) 三) はんぺんサラダ	米飯70g+C a 三) おでん 生姜スープ ねぎ塩サラダ	米飯70g+C a 三) 回鍋肉 吸物(えのき) わさびマヨ和え	米飯70g+C a 麻婆豆腐 中華スープ 焼きビーフン	米飯70g+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70g+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70g+C a 味噌汁(しいたけ) 白菜の煮びたし のり佃煮	米飯70g+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70g+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 バイクドエッグ バナナ 牛乳	米飯70g+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70g+C a 鰯の味噌煮 吸物(かまぼこ) 炒り豆腐 ととやき(いちご)	米飯70g+C a 水炊き 吸物(大根) タレ炒め どちら焼き(こしあん)	米飯70g+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70g+C a オムレツ 帆立スープ ザーサイ和え	
夕	米飯70g+C a 豚肉のハニーマスター炒 春雨スープ 三) ジャーマンポテト	米飯70g+C a 蒸し魚の梅肉ソース なめこ汁 和え物	米飯70g+C a 魚の青のりピカタ スープ(竹の子) サラダ	米飯70g+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70g+C a 豚肉のねぎ塩炒め もやしスープ 大根の煮物	米飯70g+C a 魚の煮つけ 吸物(しいたけ) ポテトサラダ	