

	月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日	3日
朝					まふ) 白あんぱん 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(あおさ) 里芋の煮つけ たくあん	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) ひじきの煮つけ 梅干し
昼					まふ) 赤飯 太刀魚の煮つけ 吸物(かまぼこ) 小松菜ベーコンのソテー 黒棒	まふ) ポークカレー 海草サラダ 福神漬 野菜ゼリー☆ クリームブッセ	米飯70g+C a 鯖のおろし照り焼き 吸物(花麩) 白菜の柚子炒め もみじまんじゅう
夕					米飯70g+C a キャベツ入しゅうまい 春雨スープ ごまドレサラダ	米飯70g+C a あぶたま煮 吸物(大根) 酢の物	米飯70g+C a 鶏チリ ニラスープ ピーナッツ和え
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(わかめ) 三日大豆 ふりかけ(かつお)	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) 白菜の煮びたし のり佃煮	まふ) ジャムパン 大根のコンソメ炒め煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(じゃがいも) 切干大根の煮つけ 高菜漬	まふ) クリームパン ベーコンピーンズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(えのき) 里芋の煮つけ たくあん	米飯70g+C a 味噌汁(南瓜) 小松菜の煮びたし 梅干し
昼	まふ) 醤油ラーメン 里芋のそぼろ煮 のり和え プリン	まふ) ピース御飯 和風ハンバーグ スープ(オクラ) マカロニサラダ	米飯70g+C a つくねの甘辛煮 三) 豚汁 オクラのサラダ 丸ボーロ	米飯70g+C a 魚の生姜煮 吸物(なめこ) 胡瓜と春雨の酢の物 すいととぼてと	米飯70g+C a 南瓜コロケ 吸物(てまり麩) しらす和え ワッフル	米飯70g+C a 五目柳川風 ねぎスープ ゆず和え 原宿ドッグ	まふ) ちらし寿司(母の日) そうめん汁 ツナサラダ ほうじ茶プリン☆ どら焼き(抹茶)
夕	米飯70g+C a ホッケのレモン醤油焼き 豆乳スープ 茸ソテー	米飯70g+C a 鱈の味噌煮 吸物(豆腐) わさび和え	米飯70g+C a 鶏肉のガーリック炒め 吸物(もずく) ゆかり和え	米飯70g+C a 豚キムチ 生姜スープ 卵サラダ	米飯70g+C a 魚の南部焼き スープ(竹の子) スパサラダ	米飯70g+C a 鮭のちゃんちゃん焼き あおさ汁 オクラのポン酢和え	米飯70g+C a 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 吸物(卵豆腐) 塩昆布和え
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(さつまいも) がんもの煮つけ ふりかけ(さけ)	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 大根と人参の金平 のり佃煮	まふ) うぐいすあんパン じゃがいものコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(あおさ) 高野豆腐の煮物 しば漬	まふ) あんぱん 肉団子の煮つけ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(里芋) 白菜の煮びたし たくあん	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) 里芋の煮つけ 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト きのこスープ 彩りサラダ ヨーグルト	米飯70g+C a 魚のカレーニエル ポテトスープ 三) 切干大根のサラダ シヨコラブッセ	米飯70g+C a 鱈の梅干煮 卵スープ 甘夏和え	まふ) あんかけ焼きそば 煮豆 和え物 フルーチェ 丸ボーロ	米飯70g+C a 牛かぼちゃ コンソメスープ 菜種和え すいととぼてと	米飯70g+C a 揚げだし豆腐 中華スープ もやし中華炒め クリームブッセ	まふ) チキンカレー サラダ 福神漬 果物(みかん缶) ワッフル
夕	米飯70g+C a ホッケの昆布茶焼き わかめスープ 鶏レバーの甘辛煮	米飯70g+C a 魚のラタトゥイユソースか 南瓜スープ ほうれん草のバターソテー	米飯70g+C a 豚肉のハニーマスタード炒 吸物(かまぼこ) ブロッコリーのサラダ	米飯70g+C a 豚肉のハニーマスタード炒 帆立スープ かくや和え	米飯70g+C a 魚の和風あんかけ 吸物(おつゆ麩) 中華風酢の物	米飯70g+C a 豚肉の生姜焼き 味噌汁(かきたま) ごぼうとこんにゃくの金平	米飯70g+C a ホッケのみりん焼き スープ(もやし) おきゅうとの酢の物
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(白菜) 切干大根の煮つけ ふりかけ(たらこ)	米飯70g+C a 味噌汁(じゃがいも) 三日大豆 のり佃煮	まふ) 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(わかめ) 高野豆腐の煮物 たくあん	まふ) クリームパン ベーコンピーンズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(南瓜) ひじきの煮つけ 高菜漬	米飯70g+C a 味噌汁(おつゆ麩) 白菜の煮びたし 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト トマトスープ サラダ プリン 原宿ドッグ	まふ) 肉うどん 煮豆 和え物 ゼリー どら焼き(抹茶)	米飯70g+C a 赤魚の粕焼き 竹の子スープ キャベツの洋風煮	米飯70g+C a 豚肉と大根の煮物 吸物(あおさ) もずく酢	まふ) 鮭としらすの三色丼 吸物(花麩) 卵サラダ シヨコラブッセ	米飯70g+C a 鱈の柚庵焼き 中華スープ 山芋のおかか和え 黒棒	米飯70g+C a 筑前煮 吸物(エビボール) マカロニサラダ ケーキ もみじまんじゅう
夕	米飯70g+C a 太刀魚のごまポン酢かけ コンソメスープ 厚揚げの煮物	米飯70g+C a 豚肉のおろし玉ねぎ炒め けんちん汁 ゆかり和え	米飯70g+C a 三) 鶏肉の甘酢照り煮 吸物(白菜) ほうれん草のごま和え	米飯70g+C a チーズパン粉焼き スープ キャベツとリンゴのサラダ	米飯70g+C a 肉じゃが 大根スープ 浅漬	米飯70g+C a 三) 回鍋肉 吸物(しめじ) ニラの卵とじ	米飯70g+C a ホッケの塩焼き わかめスープ 卵豆腐
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	米飯70g+C a 味噌汁(豆腐) 三日大豆 ふりかけ(かつお)	米飯70g+C a 味噌汁(しめじ) がんもの煮つけ のり佃煮	まふ) ジャムパン ベーコンピーンズ バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(あおさ) 里芋の煮つけ ふりかけ(さけ)	まふ) かぼちゃあんぱん キャベツのコンソメ煮 バナナ 牛乳	米飯70g+C a 味噌汁(しいたけ) 大根と人参の金平 しば漬	米飯70g+C a 味噌汁(大根) 小松菜の煮びたし 梅干し
昼	まふ) フレンチトースト コンソメスープ オクラと胡瓜のサラダ ゼリー 丸ボーロ	まふ) きつねそば 餃子 辛子和え フルーチェ 原宿ドッグ	米飯70g+C a 魚の生姜煮 吸物(とろろ昆布) 白和え クリームブッセ	米飯70g+C a 魚の韓国風照り焼き 吸物(かまぼこ) 白菜と油揚げの煮物 オクラのとろろ和え	米飯70g+C a 鶏肉の唐揚げ(甘辛だれ) ニラスープ ほうれん草のお浸し	米飯70g+C a 魚のピカタ*ホワイトソース 野菜スープ トマトサラダ シヨコラブッセ	米飯70g+C a 豚肉のねぎ塩炒め 吸物(手まり麩) 南瓜の旨煮 すいととぼてと
夕	米飯70g+C a チンジャオロース かきたま汁 ポテトサラダ	米飯70g+C a 三) タンドリーチキン きのこスープ 彩りサラダ	米飯70g+C a 蒸し魚の梅肉ソース 吉野汁 ごぼうの煮つけ	米飯70g+C a 三) ポークチャップ 生姜スープ 南瓜サラダ	米飯70g+C a 赤魚の山椒煮 根菜汁 山芋の酢物	米飯70g+C a 豆腐のそぼろあんかけ 吸物(もやし) 焼きビーフン	米飯70g+C a 魚のバター醤油焼き スープ(オクラ) 三) パンサンサー