

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前					1		2		3		4	鉄強化ビスケット
昼食												
午後												塩せんべい
午前	6	塩せんべい、スキムミ	7	ウエハース、スキムミルク	8	甘辛せんべい、スキムミ	9	カステラ、スキムミルク	10	塩せんべい、スキムミ	11	鉄強化ビスケット
昼食	あずき御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、ちくわ磯辺揚げ、切干し大根の旨煮、りんご		ご飯(胚芽米)、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、さばのおろし煮、キャベツのお浸し、パイン缶		ご飯(胚芽米)、みそ汁(わかめ・玉ねぎ)、大豆のかき揚げ(卵なし)、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、みかん		ご飯(胚芽米)、みそ汁(もやし)、とんちゃん焼き、ポテトサラダ		ご飯(胚芽米)、ハムと白菜のスープ、蒸し魚のあんかけ、きゅうりの昆布あえ		鶏肉の照り焼き丼、バナナ、チーズ(棒)	
午後	みどり団子		七草粥、牛乳130		蒸しパン・ぶどう		昆布おにぎり		牛乳130、ドーナツ・豆腐		塩せんべい	
午前	13		14	ウエハース、スキムミルク	15	甘辛せんべい、スキムミ	16	カステラ、スキムミルク	17	塩せんべい、スキムミ	18	鉄強化ビスケット
昼食			ご飯(胚芽米)、栄養すいとん、鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりの土佐あえ、みかん		ご飯(胚芽米)、五目汁(里芋・鶏肉)、がんもどき(あさり)、ほうれん草のナムル		お弁当日		ご飯(胚芽米)、麩のすまし汁(みつば)、松風焼き・蓮根入り、白菜のお浸し、トマト		マーボーツナ丼、バナナ、チーズ(棒)	
午後			パインチーズクラッカー		おやつ・スパゲティ		コーンチーズトースト		牛乳130、ツナチャーハン		塩せんべい	
午前	20	塩せんべい、スキムミ	21	ウエハース、スキムミルク	22	甘辛せんべい、スキムミ	23	カステラ、スキムミルク	24	塩せんべい、スキムミ	25	鉄強化ビスケット
昼食	ホワイトシチューライス、コールスローサラダ、バナナ		ご飯(胚芽米)、みそ汁(わかめ・大根)、かじきとしめじの炒め物、大豆とひじきのサラダ、果物のヨーグルトあえ(いちご)		ご飯(胚芽米)、みそ汁(なす・玉ねぎ)、擬製豆腐、白菜ののりあえ、みかん		ご飯(胚芽米)、トマトスープ、鶏の唐揚げ、冬のコロコロサラダ、いちご		ご飯(胚芽米)、にゅうめん汁、さわらとごぼうの煮つけ、野菜炒め(ブロッコリー入り)、グレープフルーツ		カレーライス・冬、バナナ、チーズ(棒)	
午後	杏仁豆腐		牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)		おやつ焼きうどん・ソース		カップケーキ・青菜		牛乳130、じゃが芋のホイル蒸し		塩せんべい	
午前	27	塩せんべい、スキムミ	28	ウエハース、スキムミルク	29	甘辛せんべい、スキムミ	30	カステラ、スキムミルク	31	塩せんべい、スキムミ		
昼食	ヘルシー里芋御飯、納豆汁、フルーツカクテル、あさりのかき揚げ		お弁当日		ご飯(胚芽米)、みそ汁(さつま芋・わかめ)、真珠蒸し(おから)、ほうれん草とコーンのナムル		ご飯(胚芽米)、みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)、豚肉の柳川風煮物、ゆで野菜(ブロッコリー)		ハンバーガー、クラムチャウダー(粒コーン)、お子様ランチ・フライドポテト、スパゲティのサラダ(ソルト)、みかん			
午後	マカロニきな粉		ツナパン		ベトナム料理・フォーガ、牛乳130		お米スティック		フルーツ白玉(豆腐)、牛乳130			
												