

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日付		1日	2日	3日	4日	5日	
午前おやつ		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ゆかりごはん 鶏の照り焼き もやしとパプリカの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	ごはん かじきのムニエル(米粉) きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい) マスカットゼリー	てまりずし 鶏もものマヨドレ焼き さつまいもとにんじんの金平 みそ汁(かぶ・なす) いちご	中華丼 煮奴 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・わかめ) オレンジ	ごはん 豚と竹輪の炒め物 かぶのなめこ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	
午後おやつ		牛乳 フレンチパン(豆乳)	牛乳 おから蒸しパン(米粉)	牛乳 3色じゃがもち	牛乳 マカロニきなこ(米粉)	牛乳 ツナとにんじんのお焼き	
カロリー		446 kcal	410 kcal	512 kcal	455 kcal	365 kcal	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ハム入り春雨炒め みそ汁(えのきたけ・葉ねぎ)	ごはん 鮭の野菜あんかけ キャベツの納豆和え みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	カレーライス(米粉) 3色マリネ すまし汁(豆腐・チンゲン菜) バナナ	ごはん さばのパン粉焼き(米粉) かぼちゃとにんじんのレモンソテー かぶのポタージュ	菜めしごはん 豚のしょうが焼き こまつなともやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) しらぬい	ごはん 鶏団子のケチャップがけ かぼちゃサラダ すまし汁(もやし・わかめ)	
午後おやつ	牛乳 きな粉クッキー(米粉)	牛乳 コーンうどん(米粉)	牛乳 カラフルゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 きつねにぎり	牛乳 手作り揚げパン(米粉)	牛乳 みたらしボール	
カロリー	537 kcal	438 kcal	482 kcal	470 kcal	591 kcal	476 kcal	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん かれのいの煮つけ 切干サラダ(にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	ゆかりごはん 鶏のから揚げ もやしとパプリカの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	ごはん かじきのムニエル(米粉) きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい) マスカットゼリー	ナポリタン(米粉) ポテトサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) バナナ	中華丼 煮奴 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・わかめ) オレンジ	ごはん 豚と竹輪の炒め物 かぶのなめこ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	
午後おやつ	牛乳 スイートポテト(豆乳)	牛乳 ピザ風パン	牛乳 おから蒸しパン(米粉)	牛乳 あんこおはぎ	牛乳 マカロニきなこ(米粉)	牛乳 ツナとにんじんのお焼き	
カロリー	387 kcal	424 kcal	410 kcal	482 kcal	455 kcal	365 kcal	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
午前おやつ		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん 鮭の野菜あんかけ キャベツの納豆和え みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	カレーライス(米粉) 3色マリネ すまし汁(豆腐・チンゲン菜) バナナ	ごはん さばのパン粉焼き(米粉) かぼちゃとにんじんのレモンソテー かぶのポタージュ	ピラフ キャベツ入りコロッケ(米粉) ブロッコリーとにんじんのサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(だいこん・こまつな)	ごはん 鶏団子のケチャップがけ かぼちゃサラダ すまし汁(もやし・わかめ)	
午後おやつ		牛乳 コーンうどん(米粉)	牛乳 カラフルゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 きつねにぎり	牛乳 ジャムクッキー(いちご)(米粉)	牛乳 みたらしボール	
カロリー			438 kcal	482 kcal	470 kcal	571 kcal	476 kcal
日付	28日	29日	30日	31日			
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	ごはん かれのいの煮つけ 切干サラダ(にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	ゆかりごはん 鶏のから揚げ もやしとパプリカの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	ごはん かじきのムニエル(米粉) きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい) マスカットゼリー	ナポリタン(米粉) ポテトサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) バナナ			
午後おやつ	牛乳 スイートポテト(豆乳)	牛乳 ピザ風パン	牛乳 おから蒸しパン(米粉)	牛乳 あんこおはぎ			
カロリー	387 kcal	424 kcal	410 kcal	482 kcal			