



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：越 安理沙(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
昼食			ごはん 味噌汁(水菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 果物	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) チキンカツ 切干大根のナムル 果物	お休み 	麦茶 トマトツナスパゲッティ キャベツ納豆和え 果物
午後おやつ			ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・人参ジャムサンド		牛乳・市販菓子
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 味噌汁(さつまいも・長ねぎ) 豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ 果物	ごはん 豆乳味噌汁(小松菜・えのき) 鮭ざんぎ 白菜お浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソース焼き ほうれん草醤油マヨネーズ 果物	ごはん けんちん汁 かれいのみそ焼き さつまいもの含め煮 果物	お弁当の日 	ちゃんこ風うどん 南瓜のグラッセ風 果物
午後おやつ	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	牛乳・ジャージャーめん	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・メロンパン	牛乳・スイートポテト	牛乳・市販菓子
	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん 麦茶 ポークカレー ブロッコリー生姜和え 果物	ごはん 味噌汁(大根・麩) 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	ごはん 味噌汁(水菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 果物	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) チキンカツ 切干大根のナムル 果物	ごはん 味噌汁(人参・えのき) さば照り焼き 小松菜ひじき和え 果物	麦茶 トマトツナスパゲッティ キャベツ納豆和え 果物
午後おやつ	牛乳・つぶつぶコーンパン	牛乳・チーズクッキー	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・人参ジャムサンド	牛乳・ふかし芋	牛乳・市販菓子
	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 味噌汁(さつまいも・長ねぎ) 豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ 果物	ごはん 豆乳味噌汁(小松菜・えのき) 鮭ざんぎ 白菜お浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソース焼き ほうれん草醤油マヨネーズ 果物	お休み 	ごはん 味噌汁(大根・しめじ) 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え 果物	ちゃんこ風うどん 南瓜のグラッセ風 果物
午後おやつ	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	牛乳・ジャージャーめん	牛乳・焼きおにぎり		牛乳・スイートポテト	牛乳・市販菓子
	27	28	29	30		
昼食	ごはん 麦茶 ポークカレー ブロッコリー生姜和え 果物	ごはん 味噌汁(大根・麩) 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	ごはん 味噌汁(芋・玉ねぎ) 鶏肉みそ焼き チンゲン菜ツナ和え 果物	当日のお楽しみ☆		
午後おやつ	牛乳・つぶつぶコーンパン	牛乳・チーズクッキー	牛乳・ラスク	牛乳・メロンパン		