




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	玉ねぎのみそ汁 鶏の塩焼き キャベツの中華サラダ 果物	なめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜のツナ和え 果物	青菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物	わかめとコーンのスープ 豚しゃぶ ナムル野菜 果物	切り干し大根のみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋の甘煮 果物	肉丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 パームクーヘン	牛乳 スティックパン	プリン せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	8	9	10	11	12	13
昼食	キャベツのみそ汁 ホックの塩焼き ジャーマンポテト 果物	もやしスープ 鶏のマーマレード焼き ハンサンスー 果物	カレーライス ザラスパサラダ ヨーグルト 果物	白玉麩のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め キャベツのゆかり和え 果物	麺スープ 鶏むね肉のパン粉焼き ほうれん草のしらす和え 果物	親子丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 ビスケット	牛乳 パームロール	ミロ プリッツ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 せんべい
	15	16	17	18	19	20
昼食	えのきと豆腐のみそ汁 肉団子 春雨サラダ 果物	さつま汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	花麩のすまし汁 焼き肉 キャベツの塩昆布和え 果物	もやしのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	野菜スープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物	豚丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 クリームブッセ	牛乳 ビスケット	牛乳 サンドイッチ	フルーチェ せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	22	23	24	25	26	27
昼食	もずくスープ やみつきチキン 小松菜とコーンの和え物 果物	豚汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	~いつもより、ごはんを少なめに持っ てきてください~ 鶏うどん チキンナゲット 三色おひたし 果物	チンゲン菜のスープ ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 果物	わかめのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの浅漬け 果物	ハヤシライス コーンスープ 果物
午後	ヨーグルト せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 クリームパン	ミロ プリッツ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	29 (昭和の日)	30	 元気の源・朝ごはん 			
昼食		麺スープ 鶏のさっぱり焼き コールスローサラダ 果物	1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。			
午後		牛乳 ビスケット				

◎毎日しを忘れずに持ってきてください。

◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

・今月の1人当たりの栄養量は、398kcal、たんぱく質 20.1g、脂質 16.9g、カルシウム 261mg、鉄分 1.9mg、塩分 1.6g