

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2	3	4	5	6	7
昼食	玉ねぎのみそ汁 鮭のみりん漬け焼き 三色ごま和え 果物	わかめスープ 豚肉とピーマンの細切り炒め さつまいものマヨチーズ焼き 果物	青菜のみそ汁 鶏の甘煮 サラスパサラダ 果物	ハヤシライス ミニゼリー 果物	白菜のみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き マカロニサラダ 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ きつねうどん ぶどうゼリー 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 ミニチョコクロワッサン	牛乳 パームクーヘン	牛乳 ビスケット	牛乳 マーラーカオ	牛乳 パン
午前	9	10	11	12	13	14
昼食	大根のみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	きのこのみそ汁 ミートローフ ナムル野菜 果物	なめこのみそ汁 鶏焼き肉 ひじきの中華サラダ 果物	カレーライス りんごサラダ ぶどうゼリー	わかめのみそ汁 さんまのレモン煮 春雨の和え物 果物	豚丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスケット	ミロ プリッツ	牛乳 ビスケット	牛乳 スティックパイ	牛乳 せんべい
午前	16	17	18	19	20	21
昼食	豆乳みそスープ 鶏のオレンジ煮 コールスローサラダ 果物	豚汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ 味噌ラーメン えびしゅうまい 果物	かぶのみそ汁 タラの西京漬け焼き さつまいもサラダ 果物	おにぎりデー 麩のすまし汁 グラタン ブロッコリーナムル 果物	五目中華丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーチェ せんべい	牛乳 スティックパン	牛乳 パームロール	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
午前	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 さばの味噌煮 三色おひたし 果物	(おたのしみ献立) ～白ごはんはいりません はしとコップ、 おしぼりは持って きてください～	キーマカレー もずくスープ 果物	もやしのみそ汁 豚しゃぶ キャベツの華風サラダ 果物	麺スープ 豚肉のソテー りんごソース もやしのゆかり和え 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ たぬきうどん ピーチゼリー 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 ソーセージパイ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	牛乳 パン	
午前	30	31	<p>バランスよく食べよう</p> <p>食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物（肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など）、黄は体を動かす力になる食べ物（ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど）、緑は体の調子を整えてくれる食べ物（ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど）です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。</p>			
午後	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい				

・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 368kcal たんぱく質17.6g 脂質16.6g カルシウム228mg 鉄分1.7mg 塩分1.6g

