

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
昼食		なめこのみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き ポテトサラダ 果物	わかめのみそ汁 豚しゃぶ キャベツの中華和え 果物	オニオンスープ 鶏のマーマレード煮 ほうれん草のじゃこ和え 果物	すまし汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	鶏丼 豆腐のみそ汁 果物
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 お麩ラスク	フルーチェ せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	7	8	9	10	11	12
昼食	豚汁 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	かぶのみそ汁 鶏のごまみそ焼き 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～ 焼きそば もずくスープ たこさんウィンナー 果物	えのきと豆腐のみそ汁 サバたまカレー煮 春雨サラダ フルーツゼリー	わかめスープ ハンバーグ ポリポリ野菜 果物	焼き肉丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン	ミロ プリッツ	牛乳 ビスケット	牛乳 スティックパン	牛乳 せんべい
	14	15	16	17	18	19
昼食	麺スープ 照り焼きチキン コールスローサラダ 果物	さつまい タラの西京漬け焼き 人参のそぼろ煮 果物	ハヤシライス コーンスープ チキンナゲット ヨーグルト	もやしのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 果物	けんちん汁 さんまのレモン煮 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 青菜のおひたし ミニゼリー 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ビスケット	牛乳 くるくるパイ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	21	22	23	24	25	26
昼食	白菜のみそ汁 鶏のさっぱり焼き ハンサンスー 果物	二色丼 中華スープ 果物	玉ねぎのみそ汁 赤魚のみりん漬け焼き サラスパサラダ 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ なめこうどん 肉団子 小松菜のおひたし 果物	ニラかまスープ コロケ ナムル野菜 いちごゼリー	豚丼 わかめのみそ汁 果物
午後	プリン せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 パナナケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 バームロール	牛乳 せんべい
	28	29 (昭和の日)	30	 しっかり食べよう！ 朝ごはん 寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。		
昼食	根菜汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物		カレーライス わかめスープ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト			
午後	牛乳 マーラーカオ		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します。

・今月の1人当たりの栄養量は、393kcal、たんぱく質 19.6g、脂質 17.0g、カルシウム 262mg、鉄分 1.7mg、塩分 1.7g