

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>『笑う門には福来るっ〜』 笑いの健康効果についてご存じでしょうか ◎ストレス解消 ◎脳の活性化 ◎免疫力up「NK（ナチュラルキラー細胞）活性化 ◎自律神経のバランスを整える たっぷり笑って、 元気いっぱい的一年に</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> <p>かぜに気をつけましょう 元気に過ごせるように、日ごろから気をつけましょう。 □うがい、手洗いをしましょう。 □室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。 □早寝早起きをしましょう。 □ごはんをしっかり食べて、体力をつけましょう。</p>  </div> </div>					4	牛乳 せんべい					
昼食											なめこうどん マスカットゼリー 果物	
午後											牛乳 パン	
午前	6	牛乳 せんべい	7	牛乳 クラッカー	8	牛乳 せんべい	9	幼児りんご リッツ	10	牛乳 せんべい	11	牛乳 せんべい
昼食	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ 果物		ごはん 花麩のすまし汁 松風焼き 甘みそだれ ほうれん草のじゃこ和え 果物		カレーライス きのこスープ コールスローサラダ ヨーグルト		ごはん わかめのみそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん なめこのみそ汁 鶏の西京漬け焼き 蓮根きんぴらサラダ 果物		ハヤシライス コーンスープ 果物	
午後	麦茶 わかめおにぎり		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 大学芋		麦茶 ウィンナーピラフ		麦茶 プリン せんべい		牛乳 せんべい	
午前	13	成人の日	14	牛乳 ビスケット	15	牛乳 カニパン	16	牛乳 ウエハース	17	牛乳 せんべい	18	牛乳 せんべい
昼食			ごはん 芋の子汁 タラののみりん漬け焼き ひじき炒め煮 果物		ごはん もやしスープ 豚しゃぶ ほうれん草とツナの和え物 果物		ごはん 麩と豆腐のみそ汁 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物		ごはん チンゲン菜スープ 鶏のさっぱり煮 パンサンスー 果物		きつねうどん 小松菜のおひたし 果物	
午後	麦茶 フルーチェ せんべい		麦茶 わかめおにぎり		牛乳 お麩ラスク		牛乳 サンドイッチ		牛乳 パン		牛乳 せんべい	
午前	20	牛乳 せんべい	21	牛乳 ビスコ	22	牛乳 せんべい	23	牛乳 クラッカー	24	牛乳 せんべい	25	牛乳 せんべい
昼食	ごはん 五色麩のすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん もやしのみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き 人参のそぼろ煮 果物		肉うどん 青菜のおひたし 果物		ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏のごまみそ焼き キャベツの華風サラダ 果物		ごはん さつま汁 さばたまカレー煮 サラスパサラダ 果物		鶏丼 麩のみそ汁 果物	
午後	麦茶 チャーハンおにぎり		バナナ ヨーグルト		麦茶 わかめおにぎり		牛乳 くるくるパイ		牛乳 バタースティックパン		牛乳 せんべい	
午前	27	牛乳 せんべい	28	牛乳 リッツ	29	牛乳 せんべい	30	牛乳 ビスケット	31	牛乳 バナナ		
昼食	ごはん 麺スープ 鮭の塩こうじ漬け さつま芋サラダ 果物		ごはん かぶのみそ汁 やみつきちキン ナムル野菜 果物		ビビンバ丼 野菜スープ 果物		ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物		チキンカレー わかめスープ 青菜とベーコンの彩りサラダ フルーツゼリー			
午後	麦茶 ひじきおにぎり		牛乳 ホットケーキ		牛乳 ミロラスク		牛乳 原宿ドッグ		牛乳 マーラーカオ			

・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 474kcal たんぱく質19.9g 脂質17.6g カルシウム284mg 鉄分1.6mg 塩分1.3g