



朝食	ご飯
	みそ汁 (油あげ 玉ねぎ なす)
	焼サバ
	じゃこ天
	昆布佃煮
	納豆

ご飯 ルビーレッドキウイ

豚カツと生野菜
(キャベツ 水菜 赤ピーマン)

ひじきの炒り煮 (ひじき 大豆 にんじん
油あげ 干ししいたけ ごんにやく グリンピース)

ご飯

夕食

マーボー豆腐
(合挽 豆腐 だけのこ 干しいたけ ねぎ)

チンゲン菜の中華和え
(ごま ちんげん菜 じかにん ちやし ちくわ)

メープルフラワー
ツイスト
ペンネソテー
(ペンネ 玉ねぎ ビーマン ワイナー)
コーヒー
チーズ

ご飯

さわらのごまじょうゆ焼きと
生野菜（大根 サニーレタス 赤玉ねぎ）

キャベツの信田煮
（油あげ キャベツ にんじん しめじ）

オムライス
(米 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース)

和風サラダ (大根 にんじん きゅうり
セロリ かいわれ レタス)

ミルクスープ (牛乳 キャベツ ベーコン
じゃがいも しめじ パセリ)

ご飯
みそ汁
(豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ)
焼さけ
三色煮豆
白菜漬け
ふりかけ

ハヤシライス
(牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース)

コールスローサラダ
(キャベツ にんじん コーン)

牛乳 バナナ

ご飯

鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 (かぼちゃ スピーキーニ)

大豆サラダ (ハム チーズ 大豆 きゅうり かいわれ)