

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前							
昼食				御飯、すまし汁、松風焼き(ごま)、フルーツぎんとん(もも・パイ)、なます	御飯、かぶのスープ煮(鶏)、かじきのカレーあんかけ、にんじんとみかんのサラダ	御飯、豚汁、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、りんご、焼きがんとどきのあんかけ	野菜そぼろ丼(納豆)、キウイフルーツ、みそ汁(こまつな・あげ)
午後				赤飯まんじゅう(米粉)	ポテトのキャベツ焼き	おやつ・おさかなごはん	米粉蒸しパン・さつまいも
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前							
昼食			御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え(人参)、みかん	御飯、みそ汁(だいこん・こまつな)、鶏むね肉の照り焼き、ゆでブロッコリー、ひじきの煮物(にんじん)	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、ポークビーンズ、キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ・ごま)、パイ缶	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、さわらの信田煮、だいこんの梅あえ(きゅうり)、りんご	てりやき野菜丼、バナナ、かぶとベーコンのスープ煮
午後			米粉蒸しパン・黒糖、スキムミルク	スイートポテト(米粉・ごま)	おやつ小魚(ごま)、ポップコーン(カレー塩)	ふるふるデザート(人参)	ポテトチップ50g
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前							
昼食		鶏肉と小松菜のクリームライス、ひじきのツナ酢あえ(もやし)、みかん	御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、かじきとごぼうの煮つけ、ほうれん草の白和え(にんじん・ごま)	ハリハリわかめ御飯、マーボー豆腐(キッズ)、蒸し野菜のサラダ、バナナ	御飯、みそ汁(はくさい・油揚げ)、さばの焼きおろし煮、かぼちゃ(蒸し)、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、鶏肉と大豆の揚げ煮、かぶの塩昆布あえ	ちゃんぽんラーメン、みかん、小松菜のごま和え(ツナ)
午後		おにぎり(さけ・ごま)	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)、スキムミルク	大学さといも(ごま)	米粉蒸しパン・和風やさい	豆乳ゼリー(小倉)	おにぎり(さけ・ごま)
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前							
昼食		御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、わかさぎのごま揚げ(米粉)、ゆでブロッコリー、さつまいもの煮物(昆布)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、厚揚げの炒め物、キャベツのパインサラダ(わかめ)	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、肉じゃが・カレー味(豚肉)、ほうれん草とえのぎ草のお浸し、みかん	菜飯(大根菜・ごま)、みそ汁(だいこん・油あげ)、ぶりの照り焼き、れんこんのマリネ	御飯、わかめスープ(もやし)、肉団子の酢豚風、白菜のごま和え、みかん缶・もも缶	中華丼(はくさい)、りんご、はるさめスープ(五目)
午後		マドレーヌ、スキムミルク	蒸し芋	チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	おにぎり(つぶあん)	凍り豆腐のきな粉トースト	米粉蒸しパン、スキムミルク
	29(日)	30(月)	31(火)				
午前							
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、ポトフ(冬野菜)、ブロッコリーのごま酢あえ、煮りんご	御飯、みそ汁(チンゲン菜・さつまいも)、豚肉のすき焼き風煮物(豆腐)、きゅうりの酢の物(みかん)				
午後		おやつ小魚(ごま)、フライドポテト(冷凍)	豆乳もち				