

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	月	チョコクル 食パン オムツ ベーコンソテー パナ 紅茶	チキンソテー (シソジャコース) サラダ スパゲティソテー コンソメスープ デザート	三色丼 ボン酢和え 味噌汁
2	火	ガリバタ炒め ねぎたま ごま昆布 味噌汁 ジョア	エビカツ フランクフルト サラダ 豚肉のすき焼き風 味噌汁	チンジャオロース 焼売 サラダ 五目スープ
3	水	若鶏のピカタ 野菜炒め 肉そぼろ 味噌汁 牛乳	長崎ちゃんぽん (半ライス) 焼き餃子 デザート	マグロ竜田揚げ サラダ 小松菜の辛子和え 豚汁
4	木	つくねの甘辛煮 ウィナー しらす干し 味噌汁 牛乳	鶏の照焼き サラダ 中華風冷奴 味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ ライチゼリー
5	金	レモンパン 練乳クリームパン キッシュ ジャマンポテト パナ コーヒー	七夕ひやむぎ (わかめご飯) マヨタマカツ サラダ デザート	油淋鶏 サラダ スパゲティサラダ 中華スープ
6	土	うずらと豚肉の煮物 つくね なめたけ 味噌汁 ジョア	観音式・空ゼミ	ハンバーグ (ステーキソース) ポテト コーン ブロッコリー コンソメスープ
7	日	野菜ソテー 肉団子 サブルー 味噌汁 牛乳	チャーハン 点心 サラダ菜 中華スープ	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ デザート
8	月	ちくわのきり炒め 焼売 のり佃煮 味噌汁 牛乳	煮カツ 青菜のお浸し 味噌汁	焼きビーフン (半ライス) メンカツ サラダ 味噌汁
9	火	バターロール アーモンドクロワッサン いももち スクランブルエッグ ヨーグルト 紅茶	カレーライス 野菜サラダ 白玉フルーツポンチ	チキンソテー (レモンパッパ) ポテト アスパラソテー スープ
10	水	厚焼玉子 金平ごぼう しらす干し 味噌汁 ジョア	さばの塩焼き 青梗菜のわさび和え じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	豚の生姜焼き 線キャベツ マカロニサラダ 味噌汁 デザート
11	木	グリルチキン もやしとハムの中華和え なめたけ 味噌汁 牛乳	ロコモコ丼風 イカと野菜のマネ スープ	さばのソテー (レモンソース) ポテト ブロッコリー グラタン パンプキンスープ
12	金	コーンパン きなこパン 肉巻 キャベツソテー パナ コーヒー	ポークソテー (カリバタソース) ポテト ほうれん草ソテー コーン スープ	韓国風肉豆腐 海藻サラダ デザート
13	土	焼き魚 五目卵とじ パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳	ミートソーススパゲティ 半ライス ミルフィーユカツ サラダ コンソメスープ	鶏の味噌焼き サラダ ポテトサラダ すまし汁 デザート
14	日	アスパラソテー 肉団子 しそ昆布 味噌汁 牛乳	クラムチャウダー グリルチキン サラダ デザート	ナシゴレン フランクフルト サラダ スープ
15	月	鶏肉と里芋の煮物 おさつサック ごぼうサラダ 味噌汁 ジョア	イタリアンハンバーグ ポテト コーン いんげんソテー スープ	天丼 なめたけ和え すまし汁 デザート
16	火	五目炒り豆腐 若鶏天ぷら 肉そぼろ 味噌汁	汁なし担々麺 (半ライス) 揚げワンタン サラダ菜 デザート	たらの西京焼き 五目卵とじ 味噌汁 デザート
17	水	ウィナーパン 二食パン スパイシーチキン サラダ パナ 紅茶	シンシアンライス 胡瓜の酢の物 スープ	酢豚 中華和え 玉子スープ デザート
18	木	じゃが芋の甘辛煮 はんぺんフライ なめたけ 味噌汁 牛乳	鮭の南蛮漬け 線キャベツ ポテトサラダ 味噌汁 デザート	ベーコンとしめじのピラフ エビカツ サラダ スープ
19	金	ひじきの十彩煮 ショーロンポー サブルー 味噌汁	冷し中華 (半ライス) 唐揚げ サラダ デザート	ビーフシチュー カニカマサラダ デザート
20	土	鶏すき煮 笹かま パンプキンサラダ 味噌汁 ジョア	ポークソテー (柚子胡椒ソース) ポテト いんげんソテー コーン スープ	白身魚フライ エビフライ グリーンサラダ スープ デザート
21	日	ごぼう天の煮物 ウィナー さつま金時 味噌汁 牛乳	肉丼 たたききゅうり 具沢山味噌汁	チキンカツ 線キャベツ 白滝金平 味噌汁 デザート
22	月	チーズボール アップルパイ ボーロニアソース スクランブルエッグ ヨーグルト コーヒー	冷しかき揚げそば (わかめご飯) つくね サラダ デザート	牛肉と野菜のガリバタ炒め 点心 サラダ 中華スープ
23	火	もやし搾菜ソテー 肉団子 しらす干し 味噌汁 牛乳	ハヤシライス レタスサラダ ナタデココ	さばみりん焼き 厚焼玉子 大学芋 きんぴら汁
24	水	炒り卵 チキン南蛮 ごぼうサラダ 味噌汁 ジョア	ピピンバ 温泉卵 スープ デザート	鶏肉のトマトソース煮 ビーマン肉詰めフライ サラダ デザート
25	木	五目巾着と野菜の煮物 ウィナー 肉そぼろ 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 点心 サラダ菜 中華スープ	ナポリタン (半ライス) 玉子包み揚げ サラダ デザート
26	金	食パン ハムデニッシュ オムツ ホットポテトサラダ パナ 紅茶	白身魚の味噌ソース 焼き鳥 サラダ スープ	ホイコーロー 春巻 サラダ菜 スープ
27	土	豚キムチ炒め 焼売 ごま昆布 味噌汁 牛乳	親子丼 キャベツの辛子和え 味噌汁 デザート	ひれかつ 線キャベツ ペンソテー 味噌汁
28	日	ねぎたま 豚肉とこんにゃくの炒め煮 サブルー 味噌汁 牛乳	麻婆豆腐 点心 サラダ 中華スープ	チキンソテー (バジルソース) ポテト 野菜ソテー コンスープ デザート
29	月	パニラクッキーパン バターロール チキンケット サラダ パナ コーヒー	鮭の塩焼き 厚焼玉子 蓮根炒め煮 味噌汁 デザート	洋風焼肉 サラダ マカロニサラダ 味噌汁
30	火	筍と豚肉の辛味炒め 南瓜コロッケ のり佃煮 味噌汁 ジョア	チキンカレー シーザーサラダ アロエヨーグルト	赤魚の粕漬け きり 五目ひじき のっぺい汁
31	水	煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー なめたけ 味噌汁	ツナサラダうどん (若菜ごはん) コロッケ サラダ デザート	肉じゃが アジフライ サラダ 具沢山味噌汁 デザート

※ 都合により変更する事があります。

○好き嫌いをなく、バランスよく食べよう！○

○朝食時について○

朝食は、納豆・ふりかけ・味付けのり等を用意しており、好みに応じて、自由に食べることが出来ます。



私達の体は、食べ物が全ての材料となって出来ています。日々、発達する体の材料として、何を食べるのかという選択は重要です。食べ物に含まれる栄養素は、それぞれ異なる役割を果たしており、毎日の活動を支えているのです。いくら練習を頑張っても、才能があっても、何を食べるかによってその成果は異なります。好き嫌いせず、何でも食べるように心がけましょう！