

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
<p>3 スキヤキ(牛肉と豆腐、コンニャク、しらたき、大根、人参、白菜、ホウレン草、シメジと椎茸、ネギと玉ネギとうどん) ケール、トマトと人参のサラダ 漬物、ご飯 レンコンとホウレン草の味噌汁 ミックスフルーツ</p>	<p>4 スパゲティミートソース(牛肉、スパゲッティ、トマトソース、チーズ) ケール、人参、ブロッコリとカボチャの種のサラダ 大根とワカメの味噌汁 ミカンとシュークリーム</p>	<p>5 サーモン照り焼き 大根、コンニャクと人参の煮物 豆腐とワカメの味噌汁 玄米ご飯 薄切りリンゴとハチミツ</p>	<p>6 フィッシュアンドチップス 人参、ケールとトマト入り マカロニサラダ クラムチャウダー くし形オレンジ</p>	<p>7 ばらずし (寿司飯にエビ、人参、タケノコ、椎茸、サヤエンドウ、ゴボウ、ヒジキ、油揚げ、カマボコ、トビコ、錦糸卵、刻みノリと紅ショウガ) たらと人参の味噌汁 くし形オレンジ</p>
<p>10 チキンカレー(鶏肉とカレーソースがご飯の上に) くし形トマトと福神漬け添え ルッコラ、人参、ピーマン、ビートと干しクランベリー入りケール サラダ 白人参と高菜の味噌汁 薄切りリンゴとホイップクリーム</p>	<p>11 天井(たら、エビ、エンドウ、人参、玉ネギ、レンコン、インゲンとサツマイモの天ぷらがご飯の上に甘しょう油ソースかけ) ケール、ブロッコリ、ラディッシュと干しクランベリーのサラダ ゴボウとシソの味噌汁、漬物 バナナとチョコレートエクレア</p>	<p>12 筑前煮 (レンコン、人参、椎茸、コンニャク、里芋、ゴボウ、エンドウ、タケノコとちくわ入り鶏肉の煮込み) 人参と大根のなます、ご飯 豆腐とホウレン草の味噌汁 ミカン</p>	<p>13 サンドイッチ(玉子、ジャガイモ、ツナ、ハム、トマト、レタスとキュウリ入り) ブロッコリ、トマトとケールのサラダ ミカンとミニシュークリーム</p>	<p>14 トンカツ ルッコラ、ケール、ブロッコリ、トマト、ニンジンと干しクランベリーのサラダ タクアンとシバ漬け たら、玉ネギと人参の味噌汁 玄米ご飯 薄切りリンゴ</p>
<p>17 アジフライ ホウレン草のゴマ和え サラダ(ケール、ブロッコリ、トマトとネギ)、ご飯 人参とホウレン草の味噌汁 薄切りリンゴとシュークリーム にキャラメルソースかけ</p>	<p>18 サーモン塩焼き サラダ(ルッコラ、ケール、ブロッコリ、人参)、きんぴらゴボウ 玉子焼き、玄米ご飯 レンコンとヒジキの味噌汁 ブルーベリー、ホイップクリームとシナモン</p>	<p>19 鶏の唐揚げ丼(セイボリーソース、マヨ、刻みノリとネギ添え) トマト、ピーマン、ブロッコリ、ラディッシュとリンゴ入りルッコラサラダ、人参とネギの味噌汁 ミックスフルーツとヨーグルト</p>	<p>20 サバの塩焼き と大根おろしとレモン添え 豆腐のあえ物 トマトとブロッコリ入りホウレン草のサラダ 人参とワカメの味噌汁 ご飯、薄切りリンゴ</p>	<p>21 ハンバーガーとフライドポテト トマト、玉ネギ、ルッコラのサラダ 野菜のチャウダー くし形オレンジ</p>
<p>24 カキフライ(パン粉で揚げたカキ) サラダ(ホウレン草、ケール、トマト、人参、ラディッシュとクリスピーオニオン) ナス田楽、ご飯 味噌汁(ゴボウとヒジキ) ミカン</p>	<p>25 焼きそば(豚肉と野菜) いなりずし 人参とホウレン草の味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>26 肉じゃが(玉ネギ入り) ホウレン草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴ</p>	<p>27 パーベキューショートトリブと緑葉レタス ホウレン草、ルッコラと人参のサラダ キュウリの酢の物、玄米ご飯 ホウレン草とスカッシュの味噌汁 くし形オレンジ</p>	<p>28 鶏とインゲンのオイスターソース炒め キャベツ、ケール、ピーマンのサラダ、ご飯 カニカマとワカメの味噌汁 バナナ</p>