

日付	朝食	アレルギー							昼食	アレルギー							夕食	アレルギー								
		小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび		かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま		えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび
1 9 17 25 日	ごはん、おかゆ								揚げ玉うどん									ごはん、雑穀米								
	パン	●	●	●					牛丼	●	●							牛肉の生姜焼き	●	●						
	コーンフレーク			●					カレーライス	●	●	●						エビカツ	●	●						●
	ジャム、マーガリン			●					イカフライ	●	●	●						ペペロンチーノ	●	●						
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	人參とツナのしりしり	●	●							フライドポテト	●	●						
	チーズオムレツ	●	●	●					オクラの胡麻和え	●	●				●			サワラのブリ辛照り焼き	●	●						
	ポイルウインナー			●					生野菜二種類									いんげんのかおりあえ	●	●						
	焼き魚(ししゃも)			●					汁物	●	●	●			●	●	●	生野菜二種類								
	ひじきの煮物	●		●					フルーツ									フルーツ								
	生野菜二種類			●					漬物二品	●	●				●	●		味噌汁	●	●	●			●		
味噌汁	●	●	●			●		ドレッシング	●	●	●			●	●	●	しめじの豆乳スープ	●	●					●		
スープ	●	●	●			●	●	マヨネーズ	●	●							漬物二品	●	●					●	●	
ドレッシング	●	●	●			●	●										ドレッシング	●	●	●			●	●	●	●
2 10 18 26 日	ごはん、おかゆ								なめこそば	●	●		●				ごはん、ゆかりご飯									
	パン	●	●	●					麩の卵とじ丼	●	●	●					肉団子の甘酢あんかけ	●	●							
	コーンフレーク			●					カレーライス	●	●	●					海鮮シューマイ	●	●					●	●	
	ジャム、マーガリン			●					れんこんの磯辺揚げ	●	●				●			芋春雨のチャブチェ	●	●					●	
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	湯豆腐	●	●						フライドポテト	●	●							
	厚焼き卵	●	●	●					いんげんの胡麻和え	●	●						ほうれんそうの海苔和え	●	●							
	ポイルウインナー			●					生野菜二種類	●	●						オクラのピーナツ和え	●	●							
	焼き魚(塩ます)			●					汁物	●	●	●			●	●	●	生野菜二種類								
	一口がんもの煮物	●		●					フルーツ									フルーツ								
	生野菜二種類			●					漬物二品	●	●				●	●		味噌汁	●	●	●			●		
味噌汁	●	●	●			●		ドレッシング	●	●	●			●	●	●	韓国スープ	●	●					●		
スープ	●	●	●			●	●	マヨネーズ	●	●							漬物二品	●	●					●	●	
ドレッシング	●	●	●			●	●										ドレッシング	●	●	●			●	●	●	●
3 11 19 27 日	ごはん、おかゆ								わかめラーメン	●	●				●		ごはん、雑穀米									
	パン	●	●	●					ハムチャーハン	●	●						豚肉の生姜焼き	●	●							
	コーンフレーク			●					カレーライス	●	●	●					チーズポテト春巻	●	●		●					
	ジャム、マーガリン			●					揚げかにシューマイ	●	●					●		めんたいパスタ	●	●						
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	大学芋	●	●						フライドポテト	●	●							
	ひじき入り卵焼き	●	●	●					春雨サラダ	●	●				●		はな豆のコーヒー煮	●	●							
	ポイルウインナー			●					生野菜二種類	●	●						竹輪と人参の金平	●	●					●		
	焼き魚(サバ)			●					汁物	●	●	●			●	●	●	生野菜二種類								
	切干し大根の煮物	●		●					フルーツ									フルーツ								
	生野菜二種類			●					漬物二品	●	●				●	●		味噌汁	●	●	●			●		
味噌汁	●	●	●			●		ドレッシング	●	●	●			●	●	●	中華スープ	●	●	●				●		
スープ	●	●	●			●	●	マヨネーズ	●	●							漬物二品	●	●					●	●	
ドレッシング	●	●	●			●	●										ドレッシング	●	●	●			●	●	●	●
4 12 20 28 日	ごはん、おかゆ								山菜うどん	●	●						ごはん、わかめご飯									
	パン	●	●	●					鶏五目御飯	●	●						焼き鳥	●	●							
	コーンフレーク			●					カレーライス	●	●	●					カニクリームコロッケ	●	●	●					●	
	ジャム、マーガリン			●					山芋とエビの湯葉つつみ揚げ	●	●				●		焼きそば	●	●							
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	大根の田楽	●	●						フライドポテト	●	●							
	かに卵焼き	●	●	●					高野豆腐の煮物	●	●						ヨーグルトサラダ	●	●							
	ポイルウインナー			●					生野菜	●	●						エリンギとしめじのねぎ塩炒め	●	●							
	わかさぎフリッター	●	●	●					汁物	●	●	●			●	●	●	生野菜二種類								
	きりこんぶの煮物	●		●					フルーツ									フルーツ								
	生野菜二種類			●					漬物二品	●	●				●	●		味噌汁	●	●	●			●		
味噌汁	●	●	●			●		ドレッシング	●	●	●			●	●	●	すまし汁	●	●					●		
スープ	●	●	●			●	●	マヨネーズ	●	●							漬物二品	●	●					●	●	
ドレッシング	●	●	●			●	●										ドレッシング	●	●	●			●	●	●	●
5 13 21 29 日	ごはん、おかゆ								とんこつラーメン	●	●				●		ごはん、雑穀米									
	パン	●	●	●					マーボー豆腐丼	●	●	●			●	●	牛肉の生姜焼き	●	●							
	コーンフレーク			●					カレーライス	●	●	●					エビカツ	●	●						●	
	ジャム、マーガリン			●					お好み焼き	●	●						ペペロンチーノ	●	●							
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	大学芋	●	●				●		フライドポテト	●	●							
	チーズオムレツ	●	●	●					ひじきサラダ	●	●						サワラのブリ辛照り焼き	●	●							
	ポイルウインナー			●					生野菜二種類	●	●						いんげんのかおりあえ	●	●							
	焼き魚(ししゃも)			●					汁物	●	●	●			●	●	●	生野菜二種類								
	ひじきの煮物	●		●					フルーツ									フルーツ								
	生野菜二種類			●					漬物二品	●	●				●	●		味噌汁	●	●	●			●		
味噌汁	●	●	●			●		ドレッシング	●	●	●			●	●	●	しめじの豆乳スープ	●	●					●		
スープ	●	●	●			●	●	マヨネーズ	●	●							漬物二品	●	●					●	●	
ドレッシング	●	●	●			●	●										ドレッシング	●	●	●			●	●	●	●
6 14 22 30 日	ごはん、おかゆ								スパゲティミートソース	●	●				●		ごはん、ゆかりご飯									
	パン	●	●	●					キノコ炊き込みピラフ	●	●	●			●	●	肉団子の甘酢あんかけ	●	●							
	コーンフレーク			●					カレーライス	●	●	●					海鮮シューマイ	●	●					●	●	
	ジャム、マーガリン			●					ハンバーグのトマトソースがけ	●	●	●					芋春雨のチャブチェ	●	●					●		
	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	じゃがバター	●	●						フライドポテト	●	●							
	厚焼き卵	●	●	●					ブロッコリーのフリッター	●	●						ほうれんそうの海苔和え	●	●							
	ポイルウインナー			●					生野菜二種類	●	●						オクラのピーナツ和え	●	●							
	焼き魚(塩ます)			●					汁物	●	●	●			●	●	●	生野菜二種類								
	一口がんもの煮物	●		●					フルーツ									フルーツ								
	生野菜二種類			●					漬物二品	●	●				●	●		味噌汁	●	●	●			●		
味噌汁	●	●	●			●		ドレッシング	●	●	●			●	●	●	韓国スープ	●	●					●		
スープ	●	●	●			●	●	マヨネーズ	●	●							漬物二品	●	●					●	●	
ドレッシング	●	●	●			●	●										ドレッシング	●	●	●			●	●	●	●
7 15 23 31 日	ごはん、おかゆ								とろろそば	●	●		●				ごはん、雑穀米									
	パン	●	●	●					親子丼	●	●						豚肉の生姜焼き	●	●							
	コーンフレーク			●					カレーライス	●																