

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
昼食		パン 牛乳 焼きビーフン ツナサラダ オニオンスープ	ごはん 平つくね 大根のサラダ にんじんの味噌汁	文化の日	ナポリタンスパゲッティ 棒チーズ バナナ 牛乳	
午後		バナナパンケーキ	さらずあげ 牛乳			
6(月)		7(火)	8(水)	9(木) 報恩講	10(金)	11(土)
昼食	ごはん 酢豚 青菜のゴマネーズ和え 中華ワンタンスープ	ごはん 魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 キャベツの味噌汁	パン 牛乳 カレー炒り豆腐 コールスローサラダ ミネストローネ	おにぎり 貝だくさんめった汁 チーズ みかん	パン 牛乳 肉団子 ほうれん草としめじのソテー かぶのスープ	焼うどん 型抜きチーズ キウイフルーツ 牛乳
午後	きらきらコーンのお星さま 牛乳	さつまいもチップ 牛乳	マカロニきなこ	プチカステラ 牛乳	みかんゼリー	
13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食	パン 牛乳 さつまいもの天ぷら 切干大根のサラダ もやしスープ	ごはん 肉じゃが煮 納豆和え わかめの味噌汁	栗ごはん 豚肉のくわ焼き ひじきのサラダ 柿 かぼちゃの味噌汁	パン 牛乳 チンジャオロースー ナムル キャベツのスープ	ハヤシライス 牛乳 白菜のゴマネーズ和え バナナ	焼きそば チーズ りんご 牛乳
午後	ヨーグルト	フルーツサンド 牛乳	ちとせあめ コーンバー 牛乳	ココアのワッフル	せんべい	
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼食	パン 牛乳 ポトフ ゆで卵 きゅうり チーズ	ごはん ふりかけ 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらゴボウ 豆腐のすまし汁	ごはん 豆腐とニラのチャンプルー 蓮根のサラダ 白菜の味噌汁	勤労感謝の日	パン 牛乳 和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ 中華コーンスープ	いなりうどん チーズピピピ オレンジ 牛乳
午後	わかめおにぎり	パイ 牛乳	大学いも 牛乳		たこやき	
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)		
昼食	パン 牛乳 春巻き きゅうりとキャベツのサラダ ニラのスープ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 インゲンのごま和え けんちん汁	ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 根菜のスープ	パン 牛乳 ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ じゃが芋のスープ煮		
午後	おからスナック	ジャムサンド 牛乳	まるぼうろ 牛乳	サーターアンダーギー		

～バランスのよい食事は日本型食生活から！～

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、たんぱく質・乳製品・野菜・きのこ・海草・果物などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活のことです。



本日の献立



主食  
エネルギー



主菜  
からだをつく



副菜  
からだの調子を整え



汁物  
食事中の水分補給



一汁三菜  
(主菜1品・副菜2品)



で元気いっぱい!