

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	赤飯 千草焼き 高野豆腐の煮物 菜の花のごま和え すまし汁	ご飯 チキンチャップ 五目煮豆 ちんげん菜の生姜和え 味噌汁	タンメン しゅうまい 果物 ミニおにぎり	ご飯 とんかつ はんぺんの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き アスパラとベーコンのソテー 大根とかに風味和え スープ
	I補給 - 559 kcal	I補給 - 542 kcal	I補給 - 614 kcal	I補給 - 672 kcal	I補給 - 593 kcal
	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
カルシウムアップ ご飯&味噌汁 ひじき入り鶏つくね 小松菜のじゃこ炒め フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉のくわ焼き さつま揚げと大根の煮物 胡瓜とえのきの酢の物 味噌汁	鶏きのこそばorうどん 竹輪の磯辺揚げ 青菜のしらす和え ミニいなり寿司	ご飯 魚のマヨネーズ焼き ビーフソテー 白菜のごま和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃの甘煮 春雨の中華和え スープ	三色丼 心きの土佐煮 里芋の梅サラダ 味噌汁
I補給 - 614 kcal	I補給 - 600 kcal	I補給 - 581 kcal	I補給 - 538 kcal	I補給 - 539 kcal	I補給 - 603 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
ご飯 豚肉の和風焼肉 かぶのうすくず煮 マカロニサラダ すまし汁	～郷土料理(九州)～ 高菜めし がめ煮(筑前煮) フロccoliのたらこマヨ和え 果物&だご汁	ご飯 アジフライ ひじき煮 青菜のなめ茸和え 味噌汁	ご飯 蒸し鶏のごまソース れんこんのきんぴら 小松菜のからし醤油和え スープ	“釜めし”  上飯田名物!	スパゲティーミートソース ごぼうサラダ 果物 スープ
I補給 - 651 kcal	I補給 - 700 kcal	I補給 - 559 kcal	I補給 - 580 kcal		I補給 - 627 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
ご飯 メンチカツ 心きと生揚げの炒め物 かぶの酢の物 味噌汁	しょうゆラーメン 揚げぎょうざのあんかけ 果物 ミニチャーハン	ご飯 豚肉の生姜焼き 人参のきんぴら 若竹サラダ 味噌汁	春野菜のひき肉カレー かに風サラダ ヨーグルト スープ	ご飯 さばの大葉味噌焼き 小松菜のソテー もずく酢 すまし汁	ご飯 エビとなすのチリソース 中華風炒り卵 春雨のマヨネーズ和え スープ
I補給 - 638 kcal	I補給 - 610 kcal	I補給 - 632 kcal	I補給 - 612 kcal	I補給 - 517 kcal	I補給 - 627 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
28 (月)	29 (火)	30 (水)	 郷土料理～九州～ 「がめ煮」は福岡県の代表的な郷土料理で、炒り鶏、筑前煮ともよばれています。 「だご汁」 “だご”とは熊本弁で“団子”のことを指し、だご汁は小麦粉を練った生地を平たい団子状にして白菜、大根、人参など季節の野菜と肉を煮たてた料理です。		
肉うどんorそば 春野菜のかき揚げ ほうれん草の胡麻和え ミニおにぎり	ご飯 魚のけんちん蒸し れんこんの田舎煮 チキンサラダ 味噌汁	桜海老としらすのチャーハン ポークビーンズ 果物 コーンスープ			
I補給 - 559 kcal	I補給 - 658 kcal	I補給 - 593 kcal			
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ			