

4月系編

	昼食 	夕食 	
月	七じきと梅のごはん ツナおえサラダ スクランブルエッグ 大きめ冷や奴 あさりのみそ汁 季節の果物	豚か牛の丼もの キムチ丼など(良) 卵スープ サーモンのマリネ バナナ 牛乳 大豆とチーズのコロコロサラダ	月
火	ごはん 団子汁 (ほうれん草のごま和え 魚のホイル焼き フルーツ杏仁	ごはん 豚肉の塩麹焼き トマトスープ ミモササラダ 糸豆腐 季節の果物 ヨーグルト	火
水	あさり、豆きしスープ ごはん ブロッコリーのマリネ エビのフリソース 豆腐ケーキ	スタミナ野菜炒め ごはん みそ汁 五目煮 ツナ、スタ 果物 牛乳	水
木	にし玉あんかけ ごはん わかめのみそ汁 いかのオイスター炒め 冷しゃぶサラダ 季節の果物	ごはん かみなり汁 糸豆腐 魚青の煮つけ しらす入り酢物の物 ヨーグルト	木
金	チキンソテー ごはん 豆腐と卵のスープ アスパラとナスのケチャップ炒め いちごミルクゼリー	野菜巻き ごはん みそ汁 ホットチーズ焼き セキフリ大根サラダ 果物 牛乳	金
土	梅干しとじゃこのサラダ ごはん 酉参鶏湯 酢豚と春巻き 季節の果物	豆腐のつくね ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 ごぼうサラダ 青菜のソテー ヨーグルト	土
日	ごろごろカレーライス ちんげん菜と椎茸のスープ 海藻サラダ ミニグラタン バナナ	鶏のからあげとケチャップ和え ごはん みそ汁 マカロニサラダ 糸豆腐 フルーツヨーグルト	日