

	昼食	夕食
月	豆腐、あけのみそ汁 魚のみそ汁 糸内豆 ちりめん にら玉 パオン、ごはんはどちらでもOK 牛乳だけはお飲んで下さい	厚揚げとナスのみそ汁 ごはん 鶏肉のメニューなら何でもいい サラダ 牛乳 キウイフルーツ
火	ハム、チーズの玉子サンドイッチ、豆のサラダ クラムチャウダー)とちりめん マカロニグラタン バナナ オレンジジュース	ごはん スープ(具は好きなもの) 豆腐と豚のキムチ炒め スパゲッティサラダ フルーツ オレンジジュース ヨーグルト
水	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 (大豆系は絶対とる!) 生玉子 糸内豆 火焼きサバ 牛乳 リンゴのヨーグルト和えやかり和え	炊き込みごはん(豆か鶏肉の) みそ汁 肉じゃが 酢の物 オレンジ
木	オムライス スープ 玉ねぎとなまり節のサラダ グリル野菜2品(ブロッコリーとか) 果物 牛乳	ごはん かパオン ロールキャベツ じゃこサラダ 果物 ヨーグルト みつ団子
金	ごはん 魚のメニュー みそ汁 筍の土佐煮 セリや大根サラダ ヨーグルト(チーズケーキでもいい)	青林肉糸か回鍋肉 ごはん スープ 火焼豚入り中華サラダ 果物 牛乳
土	鶏肉のマーマレード煮 スープのみそ汁 ごはん かパオン マカロニサラダ 南瓜チーズ火焼き 果物	魚堅飯 漬物 みそ汁 揚げ物1つ 蒸し鶏中華サラダ 果物 ヨーグルトか牛乳アリン
日	三色丼 みそ汁 豆腐か豆の小鉢 きんぴらごぼう バナナ 牛乳	ごはん コーンスープ シーザーサラダ ハンバーグ ニふき芋 グリル野菜2品 果物