

たとえば
 1週間！

	あさ	ひる	よる
月	しらお混ぜごはん ヨーグルト バナナ なめこみそ汁 納豆 トマトスライス	鶏とセリ干し大根の煮物 シーザーサラダ ごはん タラのムニエル グレープフルーツ	わかめときゅうりの酢の物 冷やっこ 豚汁 若どりのからあげ ごはん 牛乳
火	じゃがいもポタージュ ブドウ ホットドッグ×2 (バーコンキバツ) (4P)	紅シヤケのみそ煮 きんぴらごぼう 牛乳 たらこ和え サラダ わかめごはん	酢豚 玉子スープ レタス×葉巻 ブロッコリーサラダ ごはん オレンジ 牛乳
水	目玉焼き おにぎり 明太子あえ 豚汁 牛乳 みかん	鳥肉カレー ヨーグルト 大根サラダ バナナ (かつおぶしのせの)	中華ハヤシ 牛乳 ごはん レバーのテリーヌ きのこの中華スープ キウイ
木	ハムレタスのサンドイッチ スクランブルエッグ 牛乳 具だくさんコンソメスープ バナナ	豚丼 (紅しょうがのせ) ひじき煮 ヨーグルト ブロッコリーとトマトサラダ ほうれん草のおひたし	ごはん 水餃子 わかめと豆腐のみそ汁 カラフル温野菜 ブリのてりやき いちご
金	ごはん 納豆 アジの開き しらお混ぜ野菜×少め きのこのみそ汁 ヨーグルト	あんかけうどん シーザーサラダ 肉じゃが パイナップル (かんづめでよい)	親子丼 かいどうサラダ あさりのみそ汁 トマトもずく酢 グレープフルーツ
土	トースト サラダ コンソメスープ チキンのトマトオーブン焼き バナナ オレンジジュース	マグロのたたき ほうれん草のごまあえ 豚肉と里芋の煮物 ごはん とろろ 牛乳	ひじき入りロールキャバツ たまごサラダ 白菜ロール 小松菜とひよこ豆のかけ ごはん キウイ ヨーグルト
日	サケの塩焼き のっぺい汁 カニカマ入りだし巻き玉子 ごはん 納豆	ミートソーススパゲッティ 洋風きのこスープ 冷しゃぶサラダ 牛乳 バナナ	肉豆腐 麦のチンフー 塩昆布あえつみれ汁 ごはん ヨーグルト みかん

わからないことあったら
 なんでも聞いてください。

花