

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝							ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
昼						ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ 牛乳	三色丼 サラダ 具だくさん味噌汁 牛乳
夕	*都合により献立が変更することがあります *朝食、昼食には牛乳が必ずつきます。朝食に週3回パンがつきます					ハヤシライス ココロサラダ	ご飯 魚のマヨネーズ焼き じゃがいもの煮物 枝豆 味噌汁
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー
昼	ご飯 親子うどん サラダ 牛乳	ご飯 あじのフライ コロケ 根菜の煮物 味噌汁 ゆかり和え	ご飯 ミートスパゲッティ カラフルスープ 牛乳	チキンカレーライス サラダ 牛乳	ご飯 春巻き 卵スープ キャベツの中華和え 枝豆	ジャンバラヤ サラダ スープ 牛乳	ご飯 ラーメン サラダ 牛乳
夕	ご飯 揚げぎょうざ キャベツのサラダ ナムル ワカメスープ	入学 進級 おめでとう あいわいメニュー あめとじ	あなご天丼 サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜 ソテー 小松菜の和え物 けんちん汁	ご飯 豚肉と厚揚げ炒め 春雨サラダ ふとわかめの吸い物 一口ゼリー	ご飯 シーフードシチュー まめまめサラダ	肉みそ丼 高野豆腐の吸い物 サラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ベーコンスクランブル	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー
昼	タコライス キャベツスープ プリン又はヨーグルト 牛乳	ご飯 煮魚 ブロッコリーサラダ 一口ゼリー 若竹汁	ピピンパ 海藻サラダ 卵スープ 牛乳	ご飯 麻婆ラーメン 大根サラダ 牛乳	ご飯 ブラウンシチュー ミモザサラダ 牛乳	ご飯 カレーうどん サラダ 牛乳	納豆チャーハン 春雨スープ サラダ 牛乳
夕	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 ゆかり和え 味噌汁	三色丼 大根サラダ あすか汁	ご飯 メンチカツ ハッシュドポテト 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	たけのご飯 鯖の照り焼き マカロニサラダ 漬け物 味噌汁	かに玉丼 サラダ 中華スープ	ご飯 肉じゃが キャベツの和え物 かきたま汁 枝豆	ご飯 マカロニミートグラタン キャベツスープ かぼちゃサラダ
	28	29	30				
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 卵とじ				
昼	ご飯 鯖の塩焼き 野菜炒め ほうれん草ごま和え 豆腐の吸い物	中華飯 ワカメスープ 牛乳	ご飯 豆腐の肉みそあん キャベツの和え物 かきたま汁 一口ゼリー				
夕	ナシゴレン サラダ エスニックスープ	ご飯 豚カツ 切り干し大根の煮物 漬け物 玉葱と人参の吸い物	ピラフ 白身魚フライ サラダ 豆乳スープ				

ご入学、ご進級おめでとうございます

1年生の皆さんは、新しい生活に楽しみ半分、不安や緊張もたくさんあるかと思います。2,3年生の皆さんも、新しい学年になり環境も変わって、不安を感じる人もいるかもしれませんね。何か困ったときは無理をしないで、気軽にスタッフに相談してみよう。優しく、頼りがいのあるスタッフがいっぱいいますよ！

そして、ゆっくり体を休めることと、しっかり食べることが大切です！
食堂から、皆さんの成長を応援していきます！！

