

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、いわしのさんが焼き 切り昆布の煮物、青菜のごま和え	ひき肉チャーハン ほうじ茶
2	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、きのこ汁、豚のにんにく味噌焼き 高野豆腐の煮物、きゅうりの即席漬け	豆乳プリン ほうじ茶
6	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、肉豆腐、小松菜のじゃこ和え	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
8	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース ほうれん草のソテー、ポテトサラダ	ココア葛餅 ほうじ茶
9	火	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、鶏肉の照り焼き、サニーレタス 切干大根の煮物、かぶの甘酢和え	コーンブレット ミルク
10	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、しらすの玉子焼き 金平ごぼう、明日葉のおかか和え、りんご	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
11	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ニラの味噌汁、焼きししゃも 高野豆腐の玉子とじ、松前漬け	桜海老と青のりのおにぎり ほうじ茶
12	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜のスープ、豚レバーのチンジャオロース さつま芋の甘煮、若布サラダ	りんごゼリー ほうじ茶
13	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、キャベツと桜海老の炒め物	Caせんべい、するめ ほうじ茶
15	月	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、いわしの胡麻焼き 厚揚げの煮物、切干大根のはりはり漬け	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
16	火	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、豆苗のスープ、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、アスパラとコーンのソテー、人参のじゃこ和え	太巻き ほうじ茶
17	水	星っこ ほうじ茶	あさりご飯、豚汁、そら豆と桜海老入りかきあげ 南瓜の甘煮、かぶの梅和え	米粉のレーズン蒸しパン ミルク
18	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ハンバーグ 粉吹き芋、人参の甘煮、おかひじきのお浸し	フルーツポンチ ほうじ茶
19	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯖の西京焼き 高野豆腐のオレンジ煮、もずくの酢の物	黒糖まんじゅう ほうじ茶
20	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、ホイコーロー、煮じゃが	せんべい、昆布 ほうじ茶
22	月	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、かつおのから揚げ サニーレタス、青菜の煮浸し、玉子サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
23	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のスープ、チーズオムレツ ブロッコリーときのこのソテー、コールスローサラダ	いなり寿司 ほうじ茶
24	水	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 蒸しキャベツ、長ひじきの煮物、ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのじゃこ和え	じゃがバター ほうじ茶
25	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ほっけのレモン焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
26	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、水菜のスープ、ミートボール 青梗菜の野菜炒め、豆もやしと桜海老のナムル	米粉のホットケーキ ミルク
27	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、肉じゃが、青菜の磯和え	Caせんべい、するめ ほうじ茶
29	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、ぶりの塩こうじ焼き 茄子のなべしぎ、切り干し大根のサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
30	火	小魚 ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、ニラの中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、温野菜サラダ	おからドーナツ ミルク
31	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、しじみ汁、鮭フライ、千キャベツ 大豆のトマト煮、ブロッコリーときのこのサラダ	じゃが芋のグラタン ほうじ茶

◎今月のピックアップメニュー◎
 ～たまごサラダ～
 マヨネーズを使用しない、たまごサラダ♪
 ご家庭でもぜひ、お試しください。



←レシピはこちらから♪