

心高食A

1 月	朝　：　食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼　：　カレイの辛子焼き・オクラの和え物・フルーツ 夕　：　鶏肉のトマトソース・グリーンサラダ・ぶどうゼリー	16 火	朝　：　ほっけの塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　麻婆豆腐・もやしのナムル・フルーツ 夕　：　豚の生姜焼き・チョレギサラダ・ピーチゼリー
2 火	朝　：　豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　ねぎ玉の甘酢あんかけ・もやしのお浸し・フルーツ 夕　：　かじきのオニオンソース・キャベツとツタのサラダ・フルーツヨーグルト	17 水	朝　：　食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼　：　鶏肉の葱ソース・オクラのピザサラダ・フルーツ杏仁 夕　：　具沢山卵焼き・ポテトサラダ・フルーツ
3 水	朝　：　食パン・スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼　：　白身魚とカレーソース・カブのサラダ・青リンゴゼリー 夕　：　ミートローフ・レモン風味サラダ・フルーツ	18 木	朝　：　親子煮・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　豆腐きのこあんかけ・コールスローサラダ・フルーツヨーグルト 夕　：　赤魚と玉葱の甘辛煮・いんげんの胡麻和え・ぶどうゼリー
4 木	朝　：　ほっけの塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　鶏肉のさっぱり煮・ひじき入りポテトサラダ・ピーチゼリー 夕　：　坦々肉豆腐・白菜の塩昆布和え・フルーツ	19 金	朝　：　オムレツ・野菜スープ・牛乳 昼　：　メカジキのピザ風・グリーンサラダ・フルーツポンチ 夕　：　八宝菜・春雨サラダ・フルーツ
5 金	朝　：　親子煮・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　えびのチリソース・大豆もやしの和え物・フルーツ 夕　：　カレイの香味ソース・里芋の胡麻煮・ぶどうゼリー	20 土	朝　：　鮭の塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　鶏肉のピリ辛野菜掛け・カブと胡瓜のナムル・青リンゴゼリー 夕　：　お好み焼き風卵焼き・大根のゆかり和え・フルーツヨーグルト
6 土	朝　：　豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　赤魚の柚子胡椒焼き・キャベツとエビの和風サラダ・フルーツ 夕　：　筑前煮・白菜の浅漬け・プリン	21 日	朝　：　豆腐のそぼろあんかけ・プリン・牛乳・味付き海苔 昼　：　バター醤油パスタ・和風スープ・フルーツ 夕　：　カレイのおろしあんかけ・ほうれん草のおひたし・ぶどうゼリー
7 日	朝　：　カレースープ・シーワサゼリー・牛乳・味付き海苔 昼　：　野菜たっぷりペペロンチーノ・トマトソース・青リンゴゼリー 夕　：　チーズ入りオムレツ・蒸し鶏のサラダ・フルーツ杏仁	22 月	朝　：　食パン・スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼　：　白身魚のマヨ焼き・蓮根サラダ・ピーチゼリー 夕　：　青椒肉絲・白菜の中華和え・フルーツ
8 月	朝　：　食パン・具沢山ポトフ・バナナ・牛乳 昼　：　松風焼・ほうれん草のお浸し・ピーチゼリー 夕　：　カルパチの中華あんかけ・中華サラダ・アロエヨーグルト	23 火	朝　：　ほっけの塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　鶏肉の胡麻味噌焼き・牛蒡ソテー・フルーツ 夕　：　豚の照り焼き・里芋の煮物・ぶどうゼリー
9 火	朝　：　オムレツ・野菜スープ・牛乳 昼　：　白身魚の香草パン粉焼き・キャベツとペペロンのサラダ・フルーツ 夕　：　鶏肉の甘辛ソース・ワカメの酢の物・プリン	24 水	朝　：　食パン・具沢山ポトフ・バナナ・牛乳 昼　：　豆腐の中華餡・大根サラダ・アロエヨーグルト 夕　：　白身魚と野菜スープ・ブロッコリーサラダ・青リンゴゼリー
10 水	朝　：　食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼　：　豚肉のスタミナ炒め・ゴボウサラダ・フルーツ 夕　：　しそ入り卵焼き・オクラのゆかり和え・ぶどうゼリー	25 木	朝　：　豆腐の卵とじ・味噌汁・ヨーグルト・味付き海苔 昼　：　アカハツツア・柑橘のサラダ・イチゴショートケーキ 夕　：　鶏肉の照り焼き・ほうれん草のお浸し・フルーツヨーグルト
11 木	朝　：　鮭の塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　鶏肉の照り焼き・春雨レモンサラダ・フルーツ 夕　：　カジキのバター醤油・大根のわさび和え・青リンゴゼリー	26 金	朝　：　鮭の塩焼き・すまし汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　タンドリーチキン・カリフラワーサラダ・ピーチゼリー 夕　：　炒り豆腐・いんげんの胡麻和え・フルーツ
12 金	朝　：　スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼　：　赤魚のポン酢玉葱和え・エビのサラダ・フルーツ 夕　：　鶏つくね・キャベツのナッツ和え・ピーチゼリー	27 土	朝　：　豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　スパニッシュオムレツ・彩り野菜サラダ・フルーツ 夕　：　カレイの中華風煮付け・ひじきサラダ・フルーツ杏仁
13 土	朝　：　カレイの塩焼き・すまし汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　ポークチャップ・グリーンサラダ・フルーツ 夕　：　酢鶏・もやしの胡麻和え・プリン	28 日	朝　：　オムレツ・プリン・牛乳 昼　：　塩やきそば・中華スープ・フルーツ 夕　：　豚肉のピリ辛炒め・チョレギサラダ・青リンゴゼリー
14 日	朝　：　豆腐のそぼろあんかけ・バナナ・牛乳・味付き海苔 昼　：　ワカメそば・そばつゆ・エビとカブのサラダ・ぶどうゼリー 夕　：　白身魚のトマトソース・グリーンサラダ・フルーツ	29 月	朝　：　食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼　：　カレイの辛子焼き・オクラの和え物・フルーツ 夕　：　鶏肉のトマトソース・グリーンサラダ・ぶどうゼリー
15 月	朝　：　食パン・スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼　：　鶏肉の幽庵焼き・牛蒡のごま和え・フルーツヨーグルト 夕　：　魚の塩麹焼き・白菜の浅漬け・フルーツ杏仁	30 火	朝　：　豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼　：　海老入り卵焼き・キャベツのカラシマヨ和え・フルーツ 夕　：　カレイの葱ソース・もやしのナムル・フルーツ杏仁
		31 水	朝　：　スクランブルエッグ・ミルクスープ・牛乳 昼　：　白身魚の柚子あんかけ・大根と薩摩揚げの煮物・ぶどうゼリー 夕　：　年越し蕎麦・オクラ和えもの・アロエヨーグルト