

れいわ 6ねん 9がつ きゅーしょく しゃしょく こんだてひよー  
はなわ ほきいち がくえん すーじは せっしゅ きろ かるりー

ふつか(げつよーび)

ひる、おやこどん、ごまあえ、なまあげの みそしる、しゃしょく  
ひる に なります、 656

ゆー、ごはん、さばの こーみ みそやき、まかろに さらだ、こ  
んさいじる、しらたま きなこ 762

みっか(かよーび)

あさ、ごはん、ぽーく じんじゃー、れたす さらだ、もずくの み  
そしる、 485

ひる、ここあ あげぱん、ぽとふ、ばんばんじー さらだ、ぎゅー  
にゆー、 724

ゆー、ごはん、はっぽーさい、こんにやく さらだ、にらたま  
すーぷ、あんにとどーふ 617

よっか(すいよーび)

あさ、ごはん、いりどーふ、みかん さらだ、ほーれんそーの  
みそしる、 579

ひる、ごはん、ほいこーろー、とーがんの すーぷ、ふる一つ  
よーぐると、ぎゅーにゆー 760

ゆー、きのこの ごはん、ぜりー ふらい、しおもみ、もやしの  
みそしる、 510

いつか(もくよーび)

あさ、ごはん、むししゅーまい、やさい いため、とーふの みそ  
しる、 557

ひる、なつやさい すばげてい、かいそー さらだ、こーひー ぜ  
りー、ぎゅーにゆー、 707

ゆー、ごはん、とりにくの ゆずふーみやき、あおなの おひた  
し、はるさめ すーぷ、なめらか ぷりん 630

むいか(きんよーび)

あさ、ごはん、さけの しおやき、ぽんずあえ、だいこんの みそ  
しる、 420

ひる、ごはん、いかの ふらい、ゆかりあえ、なめこじる、  
ぎゅーにゆー 674

ここのか(げつよーび)

ひる、わかめ ごはん、おこのみやきふー おむれつ、もやしの  
みそしる、くだもの(ふるーん)、じよあ ぷれーん 747

ゆー、 、いかと だいこんの にもの、きやべつの ささみあえ、  
とんじる、 601

とおか(かよーび)

あさ、ろーるぱん、ういんなー、ほーれんそーの そてー、によつ  
きの くりーむ すーぷ、 537

ひる、ごはん、とりにくの からあげ、じよーしゅー さらだ、かぶ

ゆー、そばろどん、むしねぎ みそ ぱおず、とーふの すーぷ、  
くだもの(なし)、 723

11にち(すいよーび)

あさ、ごはん、ほっけの しおやき、こんぶの いりに、かりふわ  
らーの みそしる、 442

ひる、きーま かれー、おいもの ころころ さらだ、くだもの(りん  
ご)、ぎゅーにゆー、 850

ゆー、けんちん うどん、ちくわの いそべあげ、かんぶつあえ、  
すいーと ぽてと、 679

12にち(もくよーび)

あさ、ごはん、おやこに、いなかじる、のりの つくだに、  
573

ひる、ごはん、さばの ねぎしおやき、きりぼし だいこんの につ  
け、きゃべつの みそしる、ぎゅーにゆー 698

ゆー、ごはん、ちんじゃおろーす、かまぼこ さらだ、ちゆーか  
こーん すーぷ、ぶどー ぜりー 632

13にち(きんよーび)

あさ、ごはん、とりにくと なまあげの にもの、きゃべつの つな  
あえ、こまつなの みそしる、 623

ひる、ごはん、ごもく やきにく いため、もやしの なむる、はく  
さいの みそしる、ぎゅーにゆー 720

17にち(かよーび)

ひる、ごはん、さんまの かばやき、まごわ やさしい さらだ、  
たまねぎの みそしる、おつきみ まんじゆー、ぎゅーにゆー 895

ゆー、ごはん、あつあげの ちゆーか にくあんかけ、はるさめ  
さらだ、かきたまじる、 730

18にち(すいよーび)

あさ、ごはん、ちくわの かれー いため、れんこんの きんぴら、  
じゃがいもの みそしる、 484

ひる、がーりつく とーすと、ふれんち さらだ、ちりこんかん、  
ぎゅーにゆー、 701

ゆー、ごはん、とりにくの しおこーじやき、あおなの のりあえ、  
ごもくじる、きやらめる ぷりん 589

19にち(もくよーび)

あさ、ごはん、ごもく たまごやき、おかかあえ、なめこの みそ  
しる、 509

ひる、ふるこぎどん、ごますあえ、なすの みそしる、ぎゅー  
にゆー、 708

ゆー、ごはん、みーと ころつけ、わかめ さらだ、みずなの  
すーぷ、くだもの(みかん) 616

はつか(きんよーび)

あさ、ごはん、いかの こーみやき、だいの いそに、きやべ  
つの みそしる、 504

ひる、ごはん、みそ ちきんかつ、だいこんの おかかあえ、  
ちゅーかふー こーん すーぷ、じよあ すとろべりー 748

にじゅーよつか(かよーび)

ひる、ごはん、ぎせいどーふ、はなやさいの さらだ、おふの  
おすいもの、ぎゅーにゅー 655

ゆー、ごはん、ぶたにくの あっふる そーす、やさいの ばいに  
くあえ、あさりの みそしる、ぷりん たると 783

25にち(すいよーび)

あさ、しょくぱん、はちみつ、すくらんぶる えっぐ、ふれんち さ  
らだ、きのこ すーぷ 451

ひる、ごはん、たらちりそーすがけ、ちぐさあえ、じゃがいも  
の みそしる、ぎゅーにゅー 676

ゆー、ベーこん ぴらふ、ぐりーん さらだ、こんそめ すーぷ、  
ぴーちぱい、 670

26にち(もくよーび)

あさ、ごはん、はるさめの いためもの、かいそー すーぷ、くだ  
もの(ばなな)、 480

ひる、ごはん、とりの てりやき、まかろに さらだ、だいこんの  
みそしる、ぎゅーにゅー 743

ゆー、ごはん、にくだんごの あまずあん、はくさいの からしあ  
え、ちゅーか すーぷ、 606

27にち(きんよーび)

あさ、ごはん、なつとー、あげなすと いんげんの いためもの、  
はんぺんの すましじる、 606

ひる、どらい かれー すばげてい、3しょく さらだ、きやろつと  
けーき、ぎゅーにゅー、 792

30にち(げつよーび)

ひる、ごはん、とーふ はんばーぐ おろし ぽんず、ひじきの さ  
らだ、かぼちやの みそしる、ぎゅーにゅー 766

ゆー、ごはん、すぶた、ざーさいと きゅーりの あえもの、ちん  
げんさいの すーぷ、まんごー ぷりん 630