

れいわ 6ねん 11がつ きゅうしよく しゃしよく こんだて
ひょー はなわ ほきいち がくえん すーじは せつしゅ きろ かる
りー

ついたち(きんよーび)

あさ、ごはん、やさい いため、きりぼし だいこんの につけ、
あげなすの みそしる、 568

ひる、ごはん、さばの みそに、いりどーふ、さわにわん、
ぎゅうにゅう 787

いつか(かよーび)

ひる、もりの れすとらん かれー、こんにやくの ごまみそ さら
だ、ゆずぜりー、ぎゅうにゅう、 708

ゆう、ごはん、にこみ はんぱーぐ、ぽてと さらだ、こんそめ
すーぷ、しよこら たると 703

むいか(すいよーび)

あさ、ごはん、いかの こーみやき、うのはないり、あぶらあげの
ひる、はじめて ずかん らーめん、もやしの ちゅうか さらだ、
てづくり はるまき、じょあ ふれーん、 630

ゆう、ごはん、ぶたにくの しょーがやき、まかろに さらだ、な
めこの みそしる、あんにんどーふ 662

ななか(もくよーび)

あさ、ごはん、ひじきいり あつやき たまご、だいこんと つなの
さつとに、にらの みそしる、 575

ひる、ごはん、まっさる、おらふの はな しりしり、ほーれん
そーの みそしる、ぎゅうにゅう 733

ゆう、ごはん、ほっけの ばたー しょーゆやき、からしあえ、あ
すかじる、ていらみす 603

よーか(きんよーび)

あさ、ごはん、とりの てりやき、よんしよく さらだ、さつまいも
の みそしる、 571

ひる、たかな ちゃーはん、やさい すーぷ、わかったさんの ま
どれーぬ、ぎゅうにゅう、 665

ゆう、おむらいす、じゃがいもの ちーずやき、みどりの やさい
すーぷ、 642

ここのか(どよーび)

あさ、ごはん、ぶたにくと なまあげの にもの、ざーさいと
きゅうりの あえもの、ぶろっこりーの ごまふーみじる、 564

ひる、にくみそどん、すのもの、かきたま すーぷ、ぎゅう
にゅう、 735

12にち(かよーび)

ひる、ごはん、すきやきふーに、なすの みそしる、くだもの
(おーりん)、ぎゅうにゅう 760

ゆう、ごはん、とりにくの ばじるやき、ふれんち さらだ、こー
ん すーぷ、なめらか ぷりん 694

13にち(すいよーび)

あさ、ごはん、さばの しおやき、こまつなと きゃべつの そ
てー、たまごの みそしる、 515

ひる、ごはん、なつとー、ぜりー ふらい、ちゃーしゅー さらだ、
だいこんの みそしる、ぎゅーにゅー 782

15にち(きんよーび)

ひる、みーと そーす すばげてい、かぼちゃ さらだ、くだもの
(みかん)、ぎゅーにゅー、 761

18にち(げつよーび)

ひる、おやこどん、はくさいの みそしる、くだもの(りんご)、
ぎゅーにゅー、 810

ゅー、ごはん、ほいこーろー、だいこん さらだ、いなかじる、
みるく ぜりー 694

19にち(かよーび)

あさ、ごはん、はるさめの そぼろ いため、のりの つくだに、
とーふの すーぷ、くだもの(ばなな) 490

ひる、ごはん、たらの ちゃんちゃやき、ごもくまめ、ちくわの す
ましじる、ぎゅーにゅー 690

ゅー、すばげてい なぽりたん、ぐりーん さらだ、まっちゃ ま
ふいん、 572

はつか(すいよーび)

あさ、しょくぱん、いちご じゃむ、ほーれんそーいり すくらんぶ
る えつぐ、しろい やさいの すーぷ、 523

ひる、ごはん、たんどりー ちきん、びーふん そてー、もやしの
みそしる、ぎゅーにゅー 715

ゅー、ごはん、いわしの かばやき、こんさいの にもの、たま
ねぎの みそしる、 573

21にち(もくよーび)

あさ、ごはん、むししゅーまい、なむる、ちゅーか すーぷ、
552

ひる、にくじゅー うどん、せんぎり ぽてと さらだ、ちくわの い
そべあげ、じょあ すとろべりー、 690

ゅー、ごはん、とりにくの ばーベきゅー そーすかけ、れもんあ
え、かぼちゃの みそしる、しらたま あずき 697

22にち(きんよーび)

あさ、ごはん、ちくわの かれー いため、きゃべつの あまずい
ため、さといもの みそしる、 478

ひる、ごはん、きゃべつ めんち、おかかあえ、なめこじる、
ぎゅーにゅー 767

25にち(げつよーび)

ひる、ごはん、ゅーりんちー、ちぐさあえ、かぼちゃの みそし
る、じょあ ますかつと 707

ゆー、ごはん、まーぼーどーふ、ぶろっこりーのさらだ、わか
め すーぷ、はちみつ れもん ぜりー 611

26にち(かよーび)

あさ、ろーるぱん、おむれつ、ういんなーと やさいの そてー、
れたすの すーぷ、 428

ひる、ほーれんそーと つなの くりーむすば、たくあん さらだ、
くだもの(そーか)、ぎゅーにゆー、 736

ゆー、ごはん、ろーすかつ、こーる すろー さらだ、みそ すー
ぷ、 651

27にち(すいよーび)

あさ、ごはん、とりにくの みそやき、いそかあえ、ごもく すまし
じる、 515

ひる、ごはん、さばの てりやき、そくせきづけ、じゃがいもの
みそしる、ぎゅーにゆー 680

ゆー、ちゅーかどん、むしぎょーざ、かぶの ゆかりあえ、くだも
の(りんご)、 652

28にち(もくよーび)

あさ、ごはん、たまご そぼろ、とんじる、かつぱづけ、 526

ひる、ちーず かれー とーすと、いかまりね、こーん すーぷ、
ぎゅーにゆー、 770

ゆー、ごはん、とりの からあげ、つなあえ、まいたけの すまし
じる、 677

29にち(きんよーび)

あさ、ごはん、あかうおの さいきょー みそづけ、ひじきの にも
の、かまぼこの すましじる、 449

ひる、そぼろ ごはん、おでん、ちんげんさいの こーみあえ、
ぎゅーにゆー、 754