

れいわ 7ねん 2がつ きゅーしょく しゃしょく 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

みっか(げつよーび)

ひる、ちゃめし、みーと おむれつ、はくさいの あまずあえ、だ
いこんの みそしる、ぎゅーにゅー 684

ゅー、かれー らいす、きゃべつと きぬさやの さらだ、くだもの
(ぽんかん) ハーフ カット、 684

よっか(かよーび)

あさ、ごはん、にくどーふ、やさいの ぽんずあえ、ふの すまし
じる、 529

ひる、ごはん、てづくり ころっけ、こーる すろー さらだ、とん
じる、じょあ すとろべりー 847

ゅー、ごはん、ぶりの てりやき、しおもみ、あすかじる、かぼ
ちゃ ぷりん 668

いつか(すいよーび)

あさ、ごはん、ひじきいり あつやき たまご、きりぼし だいこん
の につけ、なめこの みそしる、 577

ひる、ごはん、さばの こーみやき、うのはないり、みそしる(な
す)、ぎゅーにゅー 697

ゅー、ぶたの すきやきふーどん、かいそーいり さらだ、あさり
の みそしる、ももの くりーむ たらと、 696

むいか(もくよーび)

あさ、ごはん、さけの しおやき、やさい いため、なすの みそ
しる、 460

ひる、ごはん、わふー はんばーぐ、ごまあえ、みそしる(じゃが
いも)、ぎゅーにゅー 743

ゅー、ごはん、あつあげの ちゅーか にくあんかけ、ぎーさいと
きゅーりの あえもの、ちゅーか すーぷ、あんにとどーふ 646

なのか(きんよーび)

あさ、ごはん、とりにくと なまあげの にもの、おひたし、じゃが
いもの みそしる、のり 615

ひる、あんかけ やきそば、かりかり じゃこ さらだ、くだもの(お
れんじ)、ぎゅーにゅー、 598

ひる、ひれかつ さんど、みねすとろーね、ぎゅーにゅー、
789

12にち(すいよーび)

ひる、たかな ごはん、いもに、くだもの(ぽんかん)、じょあ ぷ
れーん、 731

ゅー、ごはん、ぶた きむち、みそ まよねーず さらだ、ほーれ
んそーの みそしる、みるく ぜりー 684

13にち(もくよーび)

あさ、ごはん、さけの しおやき、だいこんと つなの さつとに、
ほーれんそーと あぶらあげの みそしる、 505

ひる、ごはん、あじの さらさあげ、のりすあえ、みそしる(はくさい)、
ぎゅーにゅー 630

ゆー、ごはん、ぶたにくと なまあげの にもの、ひよこまめの さ
らだ、ふの みそしる、ふる一つ ぽんち 731

じゅーよっか(きんよーび)

あさ、ろーるぱん、ういんなー、ほーれんそーの そてー、はくさいの
すーぷ、 476

ひる、おむらいす、もやしの みそさらだ、こーん すーぷ、
ぎゅーにゅー、 784

17にち(げつよーび)

ひる、たらこ すぱげてい、ふれんち さらだ、すいーと ぽてと、
ぎゅーにゅー、 707

ゆー、ごはん、とりにくの みそやき、かいそー さらだ、さん
らーたん、ちょこぱい 792

18にち(かよーび)

あさ、ごはん、やさい いため、さといもの につけ、とーふの
みそしる、 511

ひる、ごはん、ゆーりんちー、はるさめ さらだ、みそしる(かぼ
ちや)、ぎゅーにゅー 817

ゆー、きむたく ごはん、そぼろいり たまごやき、きりぼし だい
こん さらだ、かぼちやの みそしる、ばばろあ(てづくり) 802

19にち(すいよーび)

あさ、ごはん、ちくわの かれー いため、だいこんの そぼろに、
たまねぎの みそしる、 529

ひる、ごはん、ほっけの ばたー しょーゆやき、にんじん しりし
り、みそしる(きやべつ)、ぎゅーにゅー 638

ゆー、ごはん、とりにくの ばじるやき、きゅーりの すのもの、
とんじる、こーひー ぜりー 613

はつか(もくよーび)

あさ、ごはん、はるさめの そぼろ いため、あおなの おかかあ
え、えのきの みそしる、 517

ひる、じゃんばらや、ちゃぷすい、しゅー くりーむ、ぎゅー
にゅー、 719

ゆー、たんめん、ねぎみそ ぱおず、おろしあえ、よーなしの く
りーむ たると、 663

21にち(きんよーび)

あさ、かつおぶしめし、すくらんぶる えつぐ、こーる すろー さら
だ、もずく すーぷ、 443

ひる、ごはん、ぶたにくの しょーがやき、なめこじる、くだもの
(りんご)、ぎゅーにゅー 730

25にち(かよ一び)

あさ、、、、、 0

ひる、ごはん、きゃべつ めんち、はなやさいの ちゆ一かあえ、
みそしる(もやし)、ぎゆ一にゆ一 794

ゆ一、ごはん、さわらの ゆずふ一みやき、ゆかりあえ、あげな
すの みそしる、 651

26にち(すいよ一び)

あさ、しよくぱん、ふる一 ベリー じゃむ & ま一がりん、じゃが
いもの ち一ずやき、しろい やさいの す一ぷ、 402

ひる、ごはん、とりの てりやき、ぽてと さらだ、みそしる(だい
こん)、ぎゆ一にゆ一 705

ゆ一、ごはん、とりにくの みそやき、なむる、ちゆ一か す一
ぷ、りんご むしぱん 684

27にち(もくよ一び)

あさ、ごはん、なつと一、はくさいの いために、けんちんじる、
470

ひる、ま一ぼ一 うどん、れもんふ一み さらだ、こ一ひ一 ぜ
り一、ぎゆ一にゆ一、 661

ゆ一、ごはん、たらの たつた やさい あんかけ、わふ一 さら
だ、じゃがいもの みそしる、ぶど一 ぜり一 619

28にち(きんよ一び)

あさ、ごはん、とりにくの みそやき、つなさらだ、だいこんと
と一ふの とろみじる、 587

ひる、ごはん、ほいこ一ろ一、にらたま す一ぷ、ふる一つ
よ一ぐると、ぎゆ一にゆ一 803