

れいわ 7ねん 3がつ きゅうしょく 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 せっしゅ きろ かるりー

みっか(げつよーび)

ひる、ごもく ちらし、たこ なげつと、わかたけじる、ぎゅう
にゅう、 803

ゆう、ごはん、とりの からあげ、ぽてと さらだ、はるさめ
すーぷ、くだもの(りんご) 732

よっか(かよーび)

あさ、ごはん、ぽーく じんじゃー、しめじの みそしる、たくあ
ん、 431

ひる、ここあ あげぱん、ぽとふ、かれーふーみ さらだ、ぎゅう
にゅう、 730

ゆう、しょーゆ らーめん、くきわかめの なむる、あげぎょーざ、
さくら ぜりー、 642

いつか(すいよーび)

あさ、ごはん、なつとー、だいこんと つなの さつとに、はくさい
の みそしる、 483

ひる、ごはん、あじの しおやき、きりぼし だいこんの につけ、
みそしる(なす)、ぎゅうにゅう 618

ゆう、ごはん、はんぱーぐ、ぶろっこりーの ほたて まよ さら
だ、こんそめ すーぷ、ふるーつ くりーむ たらと 790

むいか(もくよーび)

あさ、ごはん、やさい いため、すのもの、かぶの みそしる、
436

ひる、ごはん、ちきんの ますたーどやき、ちゅうか さらだ、ほ
るしち、じょあ すとろべりー 657

ゆう、ごはん、とりの たつたあげ、こーる すろー さらだ、
こーん ぽたーじゅ、くだもの(りんご) 750

なのか(きんよーび)

あさ、ごはん、たらの かすずけ、だいずの いそに、じゃがい
もの みそしる、 521

ひる、ごはん、ごもく たまごやき、ちきん さらだ、みそしる(か
ぼちゃ)、ぎゅうにゅう 730

とおか(げつよーび)

ひる、きゃべつと つなの すぱげていー、せんぎり ぽてと さら
だ、ぎゅうにゅう、 610

ゆう、おむらいす、まかろに さらだ、おにおん すーぷ、
721

11にち(かよーび)

あさ、ごはん、いりどーふ、あおなの のりあえ、なめこの みそ
しる、 563

ひる、ごはん、まつかぜやき、あおなの おひたし、わふう や
さい すーぷ、ぎゅうにゅう 689

ゆう、ごはん、ちんじゃおろし、こんにやく さらだ、ちゅうか
ふう たまご すーぷ、 560

12にち(すいよーび)

あさ、ごはん、とりにくと なまあげの にもの、ぎーさいと きゅう
りの あえもの、あさりの みそしる、 530

ひる、ごはん、とりにくの からあげ、じょーしゅう さらだ、みそ
しる(もやし)、じょあ ぷれーん 719

ゆう、ごはん、さわらの ゆずみそやき、ちぐさあえ、のっぺい
じる、 533

13にち(もくよーび)

あさ、ごはん、ひじきいり にくそぼろ、ゆかりあえ、あげなすの
みそしる、 570

ひる、きむち ちゃーはん、ころころ さらだ、みそしる(とーふ)、
れいとー ぱいん、ぎゅうにゅう 747

ゆう、ごはん、とりにくの あまからいため、わかめと こーんの
さらだ、みそ けんちんじる、 626

じゅうよつか(きんよーび)

あさ、ごはん、さけの しおやき、さといもの にもの、にらと た
まごの みそしる、 458

ひる、かれー らいす、はるさめ さらだ、ぷりん、ぎゅう
にゅう、 870

17にち(げつよーび)

ひる、ごはん、ちきんかつ、こーやどーふの あえもの、みそし
る(だいこん)、じょあ ぶるー ベりー 724

ゆう、ごはん、すきやきふうに、きやべつの つなあえ、かぼ
ちやの みそしる、 702

18にち(かよーび)

あさ、ろーるぱん、すくらんぶる えっぐ、かんとりー さらだ、み
どりの やさい たっぷり すーぷ、 468

ひる、びびんばどん、わかめ すーぷ、ぎゅうにゅう、
712

ゆう、ごはん、ぶたにくの しおこーじやき、はくさいの からしあ
え、ちんげんさいの みそしる、 565

19にち(すいよーび)

あさ、ごはん、とりにくの こーみやき、ごまあえ、もずく すー
ぷ、 486

ひる、ごはん、ぶりの てりやき、やさいの にもの、みそしる
(じゃがいも)、ぎゅうにゅう 766