

れいわ 8ねん 3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 せっしゅ きろ かるりー

ふつか(げつよーび)

ひる、ごはん、はっぽーさい、ちゅーか すーぷ、ぎゅーにゅー、
665

ゅー、ごはん、とりの からあげ、しおこんぶあえ、ごもく すー
ぷ、すいーと ぽてと 741

みっか(かよーび)

あさ、ごはん、とりにくの みそやき、やさい いため、さつまい
もの みそしる、 574

ひる、ひなずし(むぎごはん)、おひたし、すましじる、ぎゅー
にゅー、 678

ゅー、ごはん、いかと じゃがいもの れもんあげ、しおこーじあ
え、たぬきじる、みるく ぜりー 601

よっか(すいよーび)

あさ、ごはん、ぶたにくと はくさいの ちゅーかに、ごもく すー
ぷ、かつぱづけ、 449

ひる、ごはん、さばの しおやき、ぴりから もやし、けんちんじ
る、ぎゅーにゅー 639

ゅー、ごはん、とりにくの ねぎそーす、きりぼし だいこんの に
もの、さといもの みそしる、ゆずぜりー 605

いつか(もくよーび)

あさ、しょくぱん、いちご じゃむ、はむ そてー、ほーれんそー
の ばたー そてー、こーん すーぷ 383

ひる、ちきん らいす(むぎごはん)、ぽとふ、ふるーつ よーぐる
と、ぎゅーにゅー、 763

ゅー、ごはん、あつあげの ほういこーろー、わかめ すーぷ、も
も ぜりー、 627

むいか(きんよーび)

あさ、ごはん、さけの しおやき、とりにくと だいこんの にもの、
あぶらあげの みそしる、 563

ひる、きなこ あげぱん、つなみそ さらだ、みねすとろーね、
ぎゅーにゅー、 679

ここのか(げつよーび)

ひる、ぶたどん(むぎごはん)、さっぱりあえ、とーふの みそし
る、ぎゅーにゅー、 693

ゅー、ごはん、ぶた きむち いため、かいそー さらだ、きのこ
すーぷ、あせろら ぜりー 627

とおか(かよーび)

あさ、ごはん、さばの しおこーじやき、れんこんの そぼろ いた
め、じゃがいもの みそしる、 543

ひる、わかめ ごはん(むぎごはん)、にくじゃが、とんじる、
ぎゅーにゅー、 731

ゅー、ごはん、たんどりー ちきん、まかろに さらだ、こんそめ
すーぷ、ふるーちえ(いちご) 639

11にち(すいよーび)

あさ、ごはん、とりの こーみやき(むねにく)、あおな いため、
きのこの みそしる、 522

ひる、ごはん、ごもく たまごやき、あさづけ、きゃべつの みそ
しる、ぎゅーにゅー 653

ゅー、ごはん、ちんじゃおろーす、なむる、かきたま すーぷ、
みるく かんてん(みかん) 612

12にち(もくよーび)

あさ、ごはん、ぶたにくの しょーが いため、さといもの にも
の、なすの みそしる、 549

ひる、きのこ かれー(むぎごはん)、きりぼし だいこんの ごまま
よ さらだ、じょあ(すとろべりー)、 、 737

ゅー、ごはん、さけの ごまやき、べじたふる そてー、まかろに
すーぷ、ふるーつ あんにんどーふ 581

13にち(きんよーび)

あさ、ごはん、ぶたにくと あつあげの いために、こんさいの み
そしる、ふりかけ(あじかつお)、 610

ひる、みそらーめん、ちゅーかあえ、こーやどーふの かりかりあ
げ(ここあ)、ぎゅーにゅー、 717

16にち(げつよーび)

ひる、ごはん、しおまーぼーどーふ、もやし すーぷ、ぎゅー
にゅー、 667

ゅー、ごはん、あじの ねぎやき、そくせきづけ、しめじの みそ
しる、よーぐると 542

17にち(かよーび)

あさ、ばたー ろーるぱん、ちきん そてー、じゃーまん ぽてと、
やさい すーぷ、 417

ひる、ごはん、ぶたにくの あまみそ いため、ちぐさあえ、だい
こんの みそしる、ぎゅーにゅー 734

ゅー、ごもく ちゃーはん、ちよれぎ さらだ、ちげ すーぷ、み
かん ぜりー、 562

18にち(すいよーび)

あさ、ごはん、とりにくと こんさいの あまから いため、えのき
の みそしる、あじつけのり、 627

ひる、ごはん、もーかと じゃがいもの みそからめ、たくあんあ
え、のっぺいじる、ぎゅーにゅー 822

ゅー、はやし らいす、まめの まりね、しふおん けーき、 、
797

19にち(もくよーび)

あさ、ごはん、たらの みそやき、きんぴら ごぼー、もずくの
みそしる、 432

ひる、ごはん、てづくり つくねやき、わかめ さらだ、おろしじ
る、ぎゅーにゅー 641

23にち(げつよーび)

ひる、(しゃしよくの ちゅーしょく)、そぼろどん、つな こーん さ
らだ、はなやさいの すーぷ、りんご じゅーす 721

ゆー、ごはん、とーふの うまに、ごぼー さらだ、ちんげんさい
の すーぷ、ちょこ むーす 634

にじゅーよつか(かよーび)

あさ、ごはん、めばるの みそばたーやき、きのこの そてー、
あさりの みそしる、 432