

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	<p>●チムシンジ：漢字で「肝煎じ」と書きます。豚のレバーを煎じるという意味です。「チムシンジ」とは「クスイムシ」（薬になるもの）と言われ、体力の回復・増強の時にすすめます。一皿（碗）で不足しがちな鉄分をしっかりと補給できます。</p>		1	ドライブルーン	2	型抜きチーズ	3	りんご	4			
昼食			胚芽ロールパン ハニースパイシーチキン 元気サラダ 豆乳スープ	ご飯（胚芽米） ご飯（胚芽米） ゴーヤーチャンプルー サラスパ みそ汁	ご飯（胚芽米） スルルーのマリネ 野菜炒め みそ汁	ナポリタン コンソメスープ 付け合わせ（きゅうり）						
午後			ゆかりおにぎり みかん/保育乳	ヨーグルトあえ ★おやつ昆布/保育乳	ひじきクッキー 果物/保育乳	油揚げとにんじんの混ぜご飯 りんご/保育乳						
午前	6	クラッカー	7	みかん	8	ドライブルーン	9	型抜きチーズ	10	クラッカー	11	
昼食	炊き込みごはん 中味汁 もずく酢	ご飯（胚芽米） さばの南部焼き モウイの梅和え みそ汁	ご飯（胚芽米） 豚肉の生姜焼き ネバネバ和え みそ汁（とうがん）	沖縄そば 五目煮	ご飯（胚芽米） ヘチマウブシー 砂肝の和え物	山の日（休園）						
午後	黒糖アガラサー りんご/保育乳	かぼちゃのオープン焼き 巨峰/保育乳	ラスク バナナ/保育乳	おにぎり みかん/保育乳	揚げパン 生ブルーン/保育乳							
午前	13	クラッカー	14	みかん	15	型抜きチーズ	16	型抜きチーズ	17	りんご	18	
昼食	カレーチャーハン わかめスープ 春雨の中華和え 鶏の唐揚げ	胚芽パン 魚のラビコットソースかけ かぼちゃスープ つけあわせ（コーン）	ご飯（胚芽米） 青椒肉絲 はるさめスープ 付け合わせ（トマト）	ゆで豚のごまだれうどん 切干大根の塩昆布和え	ご飯（胚芽米）/魚の梅煮 ハワイヤ炒め/みそ汁（油揚げ） 付け合わせ（トマト）	ロールパン ポテトサラダ きのこ野菜のスープ						
午後	焼きそば デラウェア/保育乳	しそ味噌おにぎり キウイ/ジョア	りんごとチーズの包揚げ みかん/保育乳	キャベツマフィン ずいか/保育乳	じゃがいものチーズ焼き メロン/保育乳							
午前	20	クラッカー	21	みかん	22	ドライブルーン	23	型抜きチーズ	24	りんご	25	
昼食	ご飯 チムシンジ 付け合わせ（きゅうり・トマト） ちくわ磯辺揚げ	夏野菜カレー コールスローサラダ	もずく丼 みそ汁 付け合わせ（ブロッコリー・トマト）	梅じゃこチャーハン 照り焼きチキン ごま和え みそ汁	ミートスパゲティー オクラのスープ 付け合わせ（きゅうり） 型抜きチーズ	お弁当						
午後	じゃがいものお焼き パイナップル/保育乳	はったい粉餅 ずいか/保育乳	大豆とじゃこのはちみつがらめ バナナ/保育乳	厚揚げの煮付け りんご/保育乳	わかめおにぎり キウイ/保育乳	おにぎり みかん/保育乳						
午前	27	クラッカー	28	みかん	29	ドライブルーン	30	型抜きチーズ	31	クラッカー		
昼食	ご飯（胚芽米） 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 そうめん汁 ひじきサラダ	ご飯（胚芽米） 鯖の照り焼き せんぎり炒め/みそ汁（アーサ） 付け合わせ（きゅうり）	ご飯（胚芽米） 豚肉のごまみそ焼き すまし汁（アーサ） 茄子サラダ	お誕生会（お弁当）		ご飯（胚芽米）/さけの塩焼き クープイリチー 貝だくさんみそ汁 付け合わせ（きゅうり）						
午後	にんじんカップケーキ 梨/保育乳	ふかし芋 りんご/保育乳	黒糖くずもち バナナ/保育乳	ケーキ 果物/保育乳	フルーツポンチ キャンディーチーズ/保育乳							