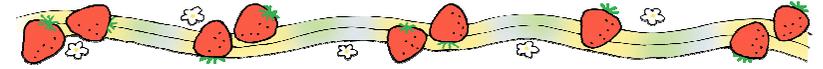
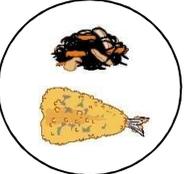
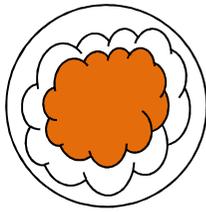
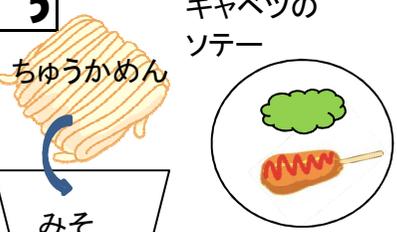
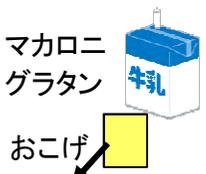
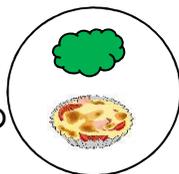
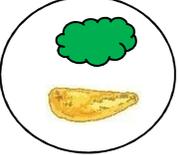
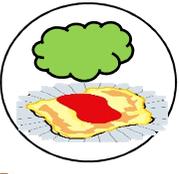
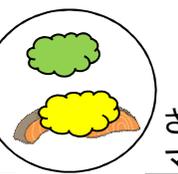
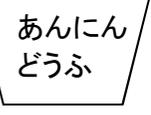
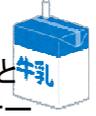
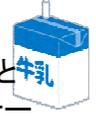
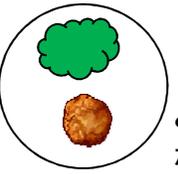
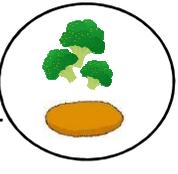


# もいつけ表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3</b> ひじきのいために  ごはん といわし ひらきフライ とんじる 	<b>4</b> ハヤシライス  ごはん はるさめいり やさいいため 	<b>5</b> キャベツのソテー ちゅうかめん  みそラーメン アメリカドッグ 	<b>6</b> ほうれんそうサラダ  マカロニグラタン おこげ  デニッシュペストリー おこげのはくさいスープ 	<b>7</b> こまつなとさつまあげのいために  ごはん チーズタッカルビ のっぺいじる 
<b>10</b> カレーライス  ビタミンサラダ 	<b>11</b> <b>建国記念の日</b> 	<b>12</b> きりぼしだいこんのいために  ごはん じゃがいもみそしる とりにくのわふうパーベキューソース 	<b>13</b> ほうれんそうのごまあえ  ごはん ほっけのたつたあげ すきやきふうに 	<b>14</b> <b>バレンタインこんだて</b>  てづくりチョコパイ  スパゲティミートソース ポトフ
<b>17</b> みずなサラダ  ポークピカタ  クラムチャウダー ツイストパン 	<b>18</b> <b>きょうどしよく ~ほっかいどう~</b> ぶたどん  ヨーグルト  どんこじる 	<b>19</b> <b>しょくいくのひのこんだて ~かがわけん~</b> じこなうどん  しっぽくうどん  まんぱのけんちゃん  ちくわのてんぷら 	<b>20</b> かんぴょうのごまあえ  ごはん さけのマヨネーズやき  にくじゃが 	<b>21</b> あんにんどうふ  ブロccoliとコーンのソテー  キムチチャーハン  ささみとチーズのつつみあげ 
<b>24</b> <b>天皇誕生日</b> 	<b>25</b> はくさいのおひたし  とりにくからあげ  ごはん いなかじる 	<b>26</b> アイリッシュオムレツ  ツナとケールのトースト  ごはん やさいのカラフルスープ 	<b>27</b> きんぴらごぼう  ごはん さばのみそやき  けんちんじる 	<b>28</b> ゆでブロッコリー  えびカツ  とりごぼうピラフ  あおなのクリームスープ



きゅうしょくもくひょう  
**バランスのとれたしょくじをしよう**

