

5週献立カレンダー（昼・夜縦並び）

週	月	火	水	木	金	土	日
1	おにぎり 味噌汁	冷凍うどん 温玉	食パンピザ	カップそば 野菜ジュース	サンドイッチ	納豆ご飯 漬物	レトルトカレー サラダ
2	たまごかけご飯	レトルトパスタ	カット野菜のラーメン	バタートースト ヨーグルト	ツナマヨおにぎり	残り物 スープ	レトルトうどん のり
3	冷やし中華	菓子パン スープ	コーンスープ トースト	ご飯 ふりかけ	カップ焼きそば	サラダ巻き（市販）	チーズトースト 果物
4	残りご飯+目玉焼き	そうめん	ツナおにぎり	カレーパン（市販）	サラダチキン パン	冷凍炒飯 スープ	コーンフレーク
5	ご飯 のり 味噌汁	カップスープ パン	カレー炒飯	お茶漬け	レトルト親子丼	チルド弁当（市販）	たぬきうどん