

	朝食	昼食	夕食
月曜日	グラノーラ (オートミール) フルーツ(バナナ、オレンジ、りんご)	ヌードルとひよこ豆のスープ ローストチキンとポテト	ツナの Pasta サラダ 照り焼きチキン
火曜日	食パン(ピーナッツペースト) スクランブルエッグ フルーツ (オレンジ、キウイ)	ライス ロシアンステーキピーマン添え 海藻サラダ	エビとキノコのスクランブルエッグ ガリシア風メルルーサ カボチャのポタージュスープ 米
水曜日	ホットドッグ フルーツ (バナナ、オレンジ) 目玉焼き	スパゲティボロネーゼ ズッキーニと人参のクリーム ロースハム シーザーサラダ	ブロッコリーとスクランブルエッグのご 飯 チキンソテー
木曜日	食パン オートミールとヨーグルト スクランブルエッグ	レンズ豆と野菜と米 エンドウ豆とハム メルルーサとジャガイモ	ガーリックとサーモンのトリコロール 米 ポタージュ
金曜日	コーンフレーク ベーコン フルーツ (バナナ、リンゴ、オレンジ)	鶏肉とジャガイモの煮込み パスタのサラダ	豚肉とサラダ ペンネ 米
土曜日	食パン 目玉焼き オートミールとヨーグルト	ブロッコリーとチキンフィレの グラタン 米	ツナとラタトゥイユのスパゲッティ サラダとポテトオムレツ
日曜日	サラダパスタ ベーコン フルーツ	ズッキーニのひき肉とチーズ詰め ガーリックライス	パン粉をまぶしたチキン ポテト サラダ