

日	月	火	水	木	金	土
				1 タコライス うの花 ポテトサラダ ポトフ 白米	2 焼きなすのみそかけ チキン唐揚 もやしと中華イカの和物 軟骨ソーキ汁 白米	3 文化の日 筑前煮 野菜サラダ 塩さば 豚汁 黒米
4	5 さばの味噌煮 タマゴ野菜サラダ 酢物 ソーメン汁 白米	6 テビチの煮付 野菜サラダ きゅうりの和物 小松菜と油揚げの味噌汁 白米	7 ミートローフ フーイリチャー もずくの酢物 ペーコンとジャガイモのみそ汁 黒米	8 焼豚 大根ソテー きゅうりの和物 芋御飯 みそ汁	9 チキンと冬瓜の煮込 ポテトサラダ くだもの だんご汁 白米	10 トンカツ(野菜サラダ) 大根ソテー もやしの和物 きのこおろし入りスープ 白米
11	12 豚肉の梅あんかけ もやし炒め もろきゅう ゆしどうふ 白米	13 肉じゃが 三色巻 ワカサギの唐揚 白菜とベーコン 白米	14 豚肉とごぼうの煮込 ポテトサラダ なすのはさみ揚 大根と豆腐 白米	15 魚のアーサあんかけ ピーマンの肉詰 きゅうりとチクワの和物 アサリ汁 黒米	16 チキン生姜焼き カボチャサラダ 酢物 ムジのみそ汁 白米	17 沖縄そば 野菜サラダ 漬け物 フーチバー juice
18	19 カツ丼(白米) ポテトサラダ 塩レバー 軟骨ソーキ汁	20 チキン煮付 野菜タマゴサラダ 漬け物 ソーメン汁 白米	21 チキンマリネ 豆腐チャンプルー ヨーグルト 五目スープ 白米	22 オムライス トマトカップサラダ もやしと中華イカの和物 カボチャスープ	23 勤労感謝の日 手羽元の煮込 シヤケのバター焼 漬け物 かき玉スープ 黒米	24 冬瓜そぼろ フーイリチャー はるさめの和物 レバー汁 白米
25	26 レバニラ炒め 揚げ出し豆腐 三色巻 魚汁 黒米	27 冬瓜のみそ煮 チキン唐揚もやしの和物 きのこおろし入りスープ 白米	28 豆腐ハンバーグ ひじき炒め ヒラヤーチー カボチャスープ 芋御飯	29 酢豚 ポテトサラダ 酢物 トマトのかき玉スープ 黒米	30 牛丼 マカロニサラダ ちんぴん アーサ汁 白米	