

日	月	火	水	木	金	土
					1 白菜と手羽元のクリーム煮 カボチャとなすの天ぷら フルーツ(梨) あさり汁 白米	2 豆腐ちゃんぶるー 豚みそメンチカツ フルーツ(リンゴ) 大根のみそ汁 白米
3文化の日	4振替休日 トンカツ ジャガ芽とブロッコリーのバター焼き お漬物 白菜と卵のみそ汁 白米	5 なすの甘辛炒め 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ミ ックスフルーツ カラシナのみそ汁 白米	6 焼きそば ひじき煮 パクチョイときびなごうま煮 み そ汁 白米	7 手羽先と大根煮付 かき揚げ ごまだんご 白菜のみそ汁 シャケご飯	8 肉ダンゴとチンゲン菜の炒め 串カツ オクラのおかか和えソ ーキ汁 白米	9 豚肉とニンニク芽炒め 千切り大根煮 マカロニサラダ みそ汁 白米
10	11 八宝菜 コロケフルーツ(柿) 豆腐とワカメのみそ汁 白米	12 三枚肉カレー 合鴨サラダ ハッシュポテト 白菜、ホウレン草スープ 白米	13 豆腐ステーキ 鶏ひき肉といんげん煮 豚みそ春巻 みそ汁 白米	14 鶏の照り焼き エビコロケ もやしのナムル そーめん汁 白米	15 白身魚のトマトソース煮 カボチャと青菜の煮物 チキンパースイートソースかけ ベーコンとキャベツのスープ 白 米	16 焼うどん カラシナシーチキン和え ポテトサラダ みそ汁 白米
17	18 アスパラと豚バラ肉炒め カリフラワーのマヨネーズ和え ツナポテ春巻 みそ汁 白米	19 大根イリチー キンピラレンコン 中華イカ 豆腐とワカメのみそ汁 白米	20 豚肉と大根炒め さといも煮 ササミチーズフライ キャベツとわかめのみそ汁 白米	21 牛焼肉 ササミとキュウリのごま和 カニクリームコロケ 大根のみそ汁 白米	22 アジの塩焼 エノキバター添え 小松菜の煮浸し カツナゲット みそ汁 黒米	23勤労感謝の日 ミックスフライ 大根そぼろ 魚肉ソーセージとちくわ酢物 みそ汁 白米
24	25 ヤンポン シーザーサラダ ミックスフルーツ 小松菜と卵のスープ 白米	チ 26 天盛り ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁 白米	27 魚とホウレン草のバター焼き鶏 ダンゴのみぞれ煮 大根サラダ やさいスープ 白米	28 サヨリの天ぷら ヒラヤーチー ササミのサラダ 大根、人参のみそ汁 黒米	29 手羽元の煮付 焼きナスのサラダ スイカ ソーメン汁 白米	30 豚肉生姜焼き 魚天ぷら レンコンの甘酢 大根と豆腐のみそ汁 白米