

日	月	火	水	木	金	土
1	2 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ きゅうりと春雨の和物 とろろ昆布吸物 白米	3 大根の筑前煮 野菜タマゴサラダ ポテトフライ 軟骨ソーキ汁 黒米	4 サバのラビットソースかけ 野菜サラダ くずもち きのこのおろし入スープ 白米	5 魚煮付 ポテトサラダ 酢物 栗ごはん	6 スパゲティー カボチャサラダ 漬物 パン コーンスープ	7 白身魚フライ 野菜サラダ もやしの和物 アサリスープ 白米
8	9 豚肉とごぼう煮込 野菜サラダ もやしときゅうりの和物 ゆし豆腐 白米	10 白身魚フライ 大根ソテー 天ぷら 五目スープ 白米	11 さんまバター焼 野菜サラダ 三色巻 大根のみそ汁 白米	12 チキン生姜焼き ポテトサラダ 厚揚げタマゴ 豚汁 白米	13 ミートローフ ふーちゃんふるー もやしの和物 大根ともやしのみそ汁 白米	14 筑前煮 野菜サラダ ちんびん ソーメン汁 白米
15	16 じゃがバター 三色巻 アサリ汁 ベッタラ漬 白米	17 なす味噌煮 マカロニサラダ カボチャスープ フルーツ	18 てびち煮付 野菜サラダ ベッタラ漬 ワカメのかき玉汁 白米	19 トンカツ 大根ソテー 漬物 けんちん汁 ゆし豆腐 白米	20 豆腐チャンプルー 白身魚フライ 天ぷら 五目スープ 白米	21 八宝菜 チキン唐揚げ ベッタラ漬 みそ汁 白米
22	23 沖縄そば 魚天ぷら もずく酢 白米	24 肉じゃが 豆腐チャンプルー ぜんざい もやしの浸し みそ汁 白米	25 チキンカレー 野菜サラダ ほうれん草の浸し レバー汁 白米	26 カツ丼 カボチャサラダ 冷奴 ゆし豆腐	27 肉じゃが 三色巻 ワカサギ唐揚げ 白菜とベーコン汁 白米	28 魚のムニエル ふーいりちー カボチャ天ぷら ゆし豆腐 白米

|