

日	月	火	水	木	金	土
						1 白菜とパクチョイの中華炒め サバの煮付け ポテトサラダ ワカメと玉子スープ 白米
2	3 チキンカツのサラダ添え 揚げ出し豆腐 里芋としめじ煮物 もやしと長ネギのみそ汁 白米	4 カブと白菜の煮物 メンチカツ 菜の花のみそ和え ほうれん草のみそ汁 白米	5 鶏肉ともやしの辛み和え ナスのえびあんかけ ミカンヨーグルトかけ 豆腐のみそ汁 白米	6 白身魚とアサリのバター風味 アボガドのなめたけ和え 豆腐バーグ エノキのみそ汁 白米	7 鶏肉の甘酢煮 豚肉と小松菜の マスタード醤油和え 海鮮ロール しめじみそ汁 白米	8 筑前煮 ほうれん草ソテー パンプキンサラダ 水菜と麩のみそ汁 白米
9	10 鶏胸肉の甘酢煮 アボガドとなめ茸和え ミカンヨーグルトかけ 豆腐のみそ汁 白米	11 白身魚とアサリのバター風味 豆腐バーグ エノキのみそ汁 白米	12 カブと白菜の煮物 メンチカツ 菜の花の味噌和え ほうれん草のみそ汁 白米	13 白菜とパクチョイ中華炒め サバの煮付け ポテトサラダ ワカメと玉子スープ 白米	14 モツ煮込み グルクン唐揚げ ハッシュポテト ゆし豆腐 白米	15 ゴーヤーチャンプルー やさいかき揚げ 海鮮ロール しめじのみそ汁 白米
16	17 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のうま煮 揚げ棒ギョーザ レタスのみそ汁 白米	18 鶏肉ともやしの辛み和え ナスのえびあんかけ ミカンヨーグルトかけ 豆腐のみそ汁 白米	19 野菜とソーセージの ケチャップ炒め ちきなーチャンプルー 春巻 白米 大根と小松菜のみそ汁	20 焼うどん きんぴらごぼう 漬物 干しえびのすまし汁 白米	21 チキンのトマト煮込み ちきなーチャンプルー カボチャサラダ 白菜とカイワレのみそ汁 白米	22 豚肉のおろし焼き マーミナーちゃんぷるー ごぼうサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁 白米
23	24 チキンカツ揚げ やっこ 春巻 ソーメンのみそ汁 白米	25 スパゲッティミートソース カボチャサラダ コーンスープ フルーツカクテル パン	26 豚肉のおろし焼き 揚げ出し豆腐 ナスのえびあんかけ 海鮮ロール 白米 大根とワカメのみそ汁	27 沖縄そば 漬物 やっこ チキン唐揚げ ジュシー	28 焼きサバ きんぴらごぼう 菜の花のみそ和え カボチャポテト ゆし豆腐 白米	29 チキンカツのサラダ添え 揚げ出し豆腐 里芋としめじ煮物 もやしと長ネギのみそ汁 白米
30	31 筑前煮 ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ 水菜と麩のみそ汁 白米					