

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	01	02
					⑩ トマトソースのチーズハンバーグ ロールキャベツ 南瓜のサラダ ほうれん草のコンソース	⑬ チンジャオロース キャベツのオイスターマヨ和え 焼売のチリソース にんにくの芽のたまご炒め
						
03	04	05	06	07	08	09
⑨ ポークチャップ アスパラポテトベーコン ポトフ キャベツのバターソテー	⑪ 鮭フライのタルタルソース 炊き合わせ ミートボールのカレー煮込み 白菜の和え物	⑫ チキン南蛮宮崎風 がんもの炊き合わせ 大根のかにあんかけ ひじきの煮物	① 和風カツの卵とじ 炊き合わせ 小松菜の煮びたし きんぴらごぼう	② 酢豚 中華春雨 ミニかに玉 青梗菜と人参のナムル	③ 鯖の味噌煮 高野の卵とじ 炊き合わせ キャベツの和え物	⑭ 八宝菜 肉団子のチリソース ナムル 切干大根のゆかり和え
						
10	11	12	13	14	15	16
⑩ トマトソースのチーズハンバーグ ロールキャベツ 南瓜のサラダ ほうれん草のコンソース	④ すき焼き風煮 菜の花のお浸し 和風あんかけオムレツ ひじきの煮物	⑤ 豚肉のマヨソース 南瓜サラダ コーンコロッケ ほうれん草のナムル	⑥ ハンバーグ和風あんかけ 小松菜のあんかけ 高野豆腐の含め煮 枝豆と卵の和え物	⑦ 肉じゃが 和風あんかけオムレツ 小松菜とうす揚げの和え物 卵の花	⑧ エビカツ 明太じゃが 茄子のトマト煮込み ほうれん草のソテー	⑫ カレー マカロニサラダ 野菜コロッケ ほうれん草ソテー
						
17	18	19	20	21	22	23
⑮ あじの南蛮漬け 目玉焼きフライ にんにくの芽と大根のオイスター炒め 中華風卵の花	⑭ 豚肉の生姜焼 だし巻き卵のあんかけ のっぺい煮 青梗菜のマヨマスタード	⑯ 白身魚のマスタードソース オクラの和え物 炊き合わせ 切干の胡麻マヨ	⑬ チンジャオロース キャベツのオイスターマヨ和え 焼売のチリソース にんにくの芽のたまご炒め	⑰ 白身魚のムニエルごまクリーム煮 じゃが芋のバジルマヨネーズ 和風スパゲッティ 人参サラダ	⑱ 鶏肉のタンドリー風焼き ほうれん草とコーンのバター醤油 大根のオイスター炒め だし巻き卵のあんかけ	① 和風カツの卵とじ 炊き合わせ 小松菜の煮びたし きんぴらごぼう
						
24	25	26	27	28	29	30
⑲ ロースカツ コールスロー風サラダ ビーフカレー風味	⑮ メンチカツ&コロッケ ピーマンソテー 筑前煮 ひじきの煮物	<b>お楽しみ食</b>		⑯ 八宝菜 肉団子のチリソース ナムル 切干大根のゆかり和え	⑱ 鶏の唐揚げ キャベツマカロニサラダ 豆マヨサラダ	② ハンバーグ和風あんかけ 小松菜のあんかけ 高野豆腐の含め煮 枝豆と卵の和え物
						
01	02	×E				