

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	01	02	03	04	05
		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	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	⑬かれいの甘酢あんかけ 青梗菜とコーンの和え物 あんかけ餃子 鶏肉の胡麻マヨソース
06	07	08	09	10	11	12
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 ほうれん草のコーンソース	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	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	⑭ロースカツ コールスロー風サラダ ビーフカレー風味
13	14	15	16	17	18	19
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	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	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	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	⑭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 和風パグェッティ 人参サラダ	⑮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	②酢豚 中華春雨 ミニかに玉 青梗菜と人参のナムル
20	21	22	23	24	25	26
⑬カレー マカロニサラダ 野菜コロッケ ほうれん草ソテー	⑯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	⑰八宝菜 肉団子のチリソース ナムル 切干大根のゆかり和え	⑱かれいの甘酢あんかけ 青梗菜とコーンの和え物 あんかけ餃子 鶏肉の胡麻マヨソース	⑲鶏の唐揚げ キャベツマカロニサラダ 豆マヨサラダ	⑳ハンバーグデミグラスソース もやしとハムのソテー オムレツ オクラサラダ	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
27	28	29	30	31	01	02
⑳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	お楽しみ食 	㉑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	㉒ロースカツ コールスロー風サラダ ビーフカレー風味	㉓カレー マカロニサラダ 野菜コロッケ ほうれん草ソテー		
03	04	×E				