

月

火

水

木

金

※毎日デザートつきになります

		1	2	3
		ホワイトシチューフライ ポークビーンズ(ミックスビーンズ・玉葱・豚肉・じゃが芋) 磯辺マヨサラダ(ちくわ・枝豆・蓮根) あんかけ汁(玉葱・椎茸・カニカマ)	チキン南蛮 おでん風煮(大根・ちくわ) マカロニサラダ(マカロニ・ハム・ミックスベジタブル・胡瓜) 味噌汁(豆腐・わかめ・えのき)	エビフライ 中華サラダ(キャベツ・ハム・ブロッコリー・ミックスベジタブル) ウインナー カレーライス(豚肉・じゃが芋・人参・玉葱)
6	7	8	9	10
焼き魚 巾着煮(キ・豆腐巾着・小花麩) なめ茸あえ(ほうれん草・もやし・人参・なめ茸) けんちん汁(里芋・牛蒡・人参・大根)	メンチカツ ホイコーロー(豚肉・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) 切干煮(切干大根・大根・人参・厚揚げ) 味噌汁(豆腐・白菜・なめこ)	白身フライ ひじきの煮物(人参・厚揚げ・ひじき・蓮根) ポン酢あえ(焼き豚・もやし・胡瓜・人参) ビーフシチュー(牛肉・じゃが芋・人参・玉葱)	ピーマンの肉詰め 八宝菜(シーフード・豚肉・筍・白菜・人参・椎茸・キクラゲ) おかかあえ(オクラ・カニカマ・人参・わかめ) 味噌汁(厚揚げ・小松菜・おつゆ麩)	チキン唐揚げ ミートソーススパゲティー(パスタ・合挽肉・人参・玉葱) サラダ(キャベツ・メンマ・胡瓜・わかめ) かきたま汁(玉葱・しめじ・卵)
13	14	15	16	17
ツナマヨフライ 五目炒め煮(春雨・筍・蒸し鶏・ピーマン・椎茸) ごまあえ(インゲン・人参・コンニャク) 味噌汁(わかめ・おつゆ麩・なめこ)	サーモンフライ 治部煮(鶏肉・高野豆腐・人参・筍) ツナサラダ(ツナ・人参・キャベツ・胡瓜) 味噌汁(豚肉・白菜・人参)	シュウマイ 麻婆豆腐(豆腐・玉葱・豚挽肉・人参・グリーンピース) 酢の物(しらす・胡瓜・わかめ) スープ(もやし・カニカマ・卵)	牛肉コロッケ 焼きそば(中華麺・人参・キャベツ・豚肉・もやし) ごぼうのサラダ(牛蒡・人参・コーン・ハム) きのこ汁(ベーコン・しめじ・えのき・椎茸)	春巻 肉豆腐(焼豆腐・牛肉・白菜・えのき・コンニャク) 磯あえ(ほうれん草・人参・もやし・のり) 味噌汁(厚揚げ・大根・さつまい)
20	21	22	23	24
 <p>敬老の日</p>	<p>フライチキン</p> <p>甘辛つくね煮(つくね・人参・オクラ)</p> <p>大学芋(さつまい)</p> <p>中華スープ(エビホール・コーン・春雨)</p>	手作り弁当	 <p>秋分の日 木木</p>	<p>焼き魚</p> <p>筑前煮(鶏肉・蓮根・筍・人参・絹さや)</p> <p>ごまネーズあえ(ハム・ブロッコリー・玉葱・人参)</p> <p>味噌汁(わかめ・里芋・えのき)</p>
	<p>27</p> <p>とんかつ</p> <p>五目炒め煮(牛肉・牛蒡・人参・コンニャク・グリーンピース)</p> <p>酢の物(わかめ・人参・キャベツ・しらす・胡瓜)</p> <p>味噌汁(卵・絹さや・おつゆ麩)</p>	<p>28</p> <p>さんま開き竜田</p> <p>肉じゃが(牛肉・じゃが芋・人参・玉葱)</p> <p>大根なます(人参・厚揚げ・切干大根)</p> <p>すまし汁(豆腐・えのき・筍)</p>		<p>29</p> <p>チキンステーキ</p> <p>江戸っ子煮(牛肉・大豆・高野豆腐・糸コン・人参)</p> <p>ツナあえ(ツナ・わかめ・キャベツ)</p> <p>豚汁(豚肉・大根・さつまい・牛蒡)</p>

