



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



<p>4 振替休日</p>	<p>5 小パン・牛乳 スズキの香味焼き リヨネーズポテト ミルファンティ・りんご</p>	<p>6 ごはん・牛乳 荳わかめの炒め煮 さつまいものかき揚げ えのきのすまし汁</p>	<p>7 小パン・牛乳 プレーンオムレツ マカロニサラダ クリームスープ・かき</p>	<p>8 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 ほうれん草のアーモンド和え</p>
---------------	---	--	---	--



<p>11 ごはん・牛乳 いりどうふ ひじきの煮物 白菜のゆず風味</p>	<p>12 プチパン・牛乳 五目ラーメン 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト</p>	<p>13 菜めし・牛乳 みそおでん 糸かまぼこ入り酢の物 みかん</p>	<p>14 小パン・牛乳 とり肉のアーモンドがらめ かぶときゅうりのサラダ 白菜スープ</p>	<p>15 赤飯・牛乳 マスのごまだれ 小松菜とえのきのおひたし のっぺい汁・ヨーグルト</p>
---	---	---	---	--



<p>18 ごはん・牛乳 すぶた 中華スープ 味つけのり・みかん</p>	<p>19 セルフサンド・牛乳 (パティハンバーグ) (そえ野菜・チーズ) ポテトスープ</p>	<p>20 サバそぼろごはん・牛乳 (サバそぼろ・いりたまご) さつまいもと枝豆のごま和え 黒豆みそのぶた汁</p>	<p>21 パン・牛乳 ポトフ 香草入りウインナー ほうれん草のソテー・りんご</p>	<p>22 ごはん・牛乳 そぼろ煮 焼きシシャモ 小松菜ともやしのごま和え</p>
--	--	--	---	---



<p>25 ビビンバ・牛乳 (ごはん) (焼き肉・ナムル) わかめスープ</p>	<p>26 あげパン・牛乳 八宝菜 炒めピーマン みかん</p>	<p>27 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ 小松菜とたくあんのごま和え 大根のみそ汁</p>	<p>28 小パン・牛乳 マカロニのクリーム煮 フィレオチキン ブロッコリーのサラダ・りんご</p>	<p>29 ごはん・牛乳 チーズのすり身まき 炒めなます 呉汁(ごじる)</p>
--	--	--	--	--

