















月	火	水	木	金
<p>2 マーボーどんぶり 牛乳 揚げシューマイのあま酢あん 小松菜ともやしのナムル</p> 	<p>3 小パン・牛乳 焼きハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ・りんご</p> 	<p>4 ごはん・牛乳 ビーフコロッケ きんぴらごぼう さわ煮わん</p> 	<p>5 小パン・牛乳 白菜のクリーム煮 プレーンオムレツ キャベツのアーモンド和え</p> 	<p>6 黒豆ごはん・牛乳 焼きシシャモ 油あげとかぶらの煮物 ゆばのすまし汁・みかん</p> 
<p>9 ごはん・牛乳 カレイのから揚げ 大根のゆず風味 わかめのみそ汁</p> 	<p>10 小アップルパン・牛乳 ボルシチ 焼きチキンフランク ロシア風サラダ</p> 	<p>11 減量わかめごはん・牛乳 みそ煮こみうどん さつまいもと野菜のかき揚げ りんご</p> 	<p>12 パン・牛乳 タラのチリソース はるさめ和え ワンタンスープ</p> 	<p>13 赤飯・牛乳 サケの塩焼き ほうれん草と白菜のごま和え かきたま汁・青りんごゼリー</p> 
<p>16 ごはん・牛乳 おでん 白菜とみずなのおひたし 手作りひじきふりかけ</p> 	<p>17 プチパン・牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ コーンスープ・オムレットケーキ</p> 	<p>18 ごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮 ぶた汁</p> 	<p>19 小パン・牛乳 とうふの煮物 春巻き・みかん 大根とみずなのごま和え</p> 	<p>20 麦ごはん・牛乳 ちくぜん煮 ごまめ かぶらのあま酢和え</p> 