



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

1 わかめごはん・牛乳 ほうとう れんこんのかき揚げ りんご	2 小アップルパン・牛乳 ポークビーンズ チキンフランク ブロッコリーのサラダ	3 黒豆ごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大根のべっこう煮 ゆばのすまし汁	4 小パン・牛乳 白菜のクリーム煮 エビカツ 大根サラダ・りんご	5 そばろどんぶり・牛乳 (とりそばろ・いりたまご) だんご汁 みかん
--	---	--	--	---



8 ごはん・牛乳 厚あげと白菜の煮物 手作りサケふりかけ かぶのゆず風味	9 プチパン・牛乳 フライドチキン みかんサラダ コーンスープ・オムレットケーキ	10 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 炒めなます 呉汁(ごじる)	11 小パン・牛乳 ポトフ ホキのチリソース ごぼうサラダ・みかん	12 赤飯・牛乳 サケの塩焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁・青りんごゼリー
--	--	---	---	--



15 ごはん・牛乳 おでん ひじきの炒め煮 キャベツのごま酢和え	16 小パン・牛乳 ボルシチ プレーンオムレツ マカロニサラダ・りんご	17 ごはん・牛乳 とり肉のゆず香り揚げ かぼちゃのいとこ煮 もずく汁	18 パン・牛乳 スティックドック ポテトサラダ ワンタンスープ・チーズ	19 麦ごはん・牛乳 筑前煮 ごまめ かぶの甘酢和え・みかん
--	---	---	--	--



22 こぎつねずし・牛乳 里芋のそばろあん 小松菜とたくあんのごま和え とうふのすまし汁・みかん
--

