

月	火	水	木	金
			1	2
			いっしょくのみ はくさいとあつあげのみそに ごはん えびだんごじる	タルタルソース しろみざかなフライ ポイルブロッコリー ぶたにくとビーフンスープ コッペパン
5	6	7	8	9
ひきにくとれんこんのいためもの オムレツ ごはん うおそうめんのすまし汁	いわしのうめに アーモンドあえ ごはん ぶたじる	スパゲティサラダ ハンバーグ ごはん カレースープ	クレープ ぶたにくとふゆやさいのもの ごはん にらたまじる	ツナとキャベツのあえもの とりにくのちゅうかソースかけ ごはん ちゅうかスープ
12	13	14	15	16
たいのしおやき きんぴら ひじきごはん みそしる	やさいのカラフルあえ あつやきたまご ごはん すきやきふうに	かぼちゃコロッケ こんにゃくのいためもの ごはん のっぺいじる	かたぬきチーズ ツナとひじきのサラダ むぎごはん ビーフカレー	やさいソテー とりにくのバーベキューソース ごはん ちゃんこじる
19	20	21	22	23
さけのマヨネーズやき ひじきのにも ごはん みそしる	しゅんぎくとえのきのナムル チキンなんばん ごはん ごもくスープ	はくさいのちゅうかあえ むしぎょうざ ごはん ちゅうかどんのぐ	クリスマスケーキ ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃグラタン チキンライス ポタージュ	りんご&マーガリン ブロッコリーのサラダ てづくりギョロツケ カレーうどん コッペパン