

月	火	水	木	金
2	3	4	からつさかなのひ 5	6
イタリアンサラダ  ごはん ポークカレー 	やさいのアーモンドあえ ぶたにくのケチャップいため  ごはん つみれじる 	ふりかけ まめとやさいのサラダ とりにくのレモンソースかけ  ごはん ほうれんそうとたまごのスープ 	のりずあえ さばのしおやき  ごはん とろふのみそしる 	カボチャサラダ オムレツ  ミルクパン やさいスープ 
9	10	11	12	13
きりぼしだいごんのいために しろみざかなフライ  ごはん すましじる 	パリッシュ やさいのナムル  ごはん まーぼーどうふ 	こんにやくのいためもの コロッケ  ごはん にくだんごのスープ 	スパゲティサラダ とりつくねのてりやき  ごはん じゃがいものみそしる 	ジョア ガバオライスのぐ ごはんのうえへ  ごはん ビーフンスープ 
16	じゅうごや 17	18	19	20
 敬老の日	じゅうごやデザート きのコンテ うさぎがたハンバーグ  ごはん オニオンスープ 	うめおかかあえ ぶたにくのしょうがいため  ごはん あつあげのみそしる 	フレンチサラダ  ごはん チキンカレー 	ごぼうのきんぴら さばゆずみそに  ごはん えびだんごじる 
23	24	25	26	27
ふりかえきゅうじつ	やさいのごまあえ いわしのうめに  ごはん なすのみそしる 	かいそうサラダ そぼろごはんのぐ ごはんにまぜる  ごはん さわにわん 	あおりんごせりー チンジャオロースー  ごはん たまごスープ 	ひじきのいために とりにくのこうそうやき  ごはん キムチじる 
30	   			
やさいいため とりのからあげ  ごはん はるさめのスープ 				