

げ月	か火	すい水	もく木	きん金
		1 ごはん とり 鶏のから揚げ だいこん 大根のさっぱりサラダ マカロニのカレー煮込み こまつな 小松菜の胡麻和え	2 ごはん たらやまいも たらと山芋焼きのあごだしあん こまつな 小松菜のあんがらめ とり 鶏ねぎ黒ゴマメンチ あさりの つくだに あさりの佃煮	3 ぶんか 文化の日
	6 ごはん トマトソースのチーズハンバーグ かぼちゃ 南瓜のサラダ コロック ほうれん草のコーンソース	7 ごはん わふう 和風カツの卵とじ やみつ き人参 野菜と厚揚げの白みそあんかけ こまつな 小松菜とえのきのお浸し	8 ごはん やきにく 焼肉 キャベツの しお 塩レモン和え たらこ スパゲティ ひじきと 枝豆の炒め煮	9 ごはん カレーのバターポン酢きのこあん れんこん 蓮根の炒めなます 豆腐ハンバーグの 萌太マヨソース な はな 菜の花のピーナツ和え
13 ごはん すき焼き風煮 ツナと人参の塩炒め こうや 高野豆腐のから揚げ な はな 菜の花の菜種和え	14 ごはん さけ 鮭のゆずおろしあん ごぼうの塩きんぴら コロッケのえびトマトソース おからのマヨサラダ	15 ごはん チキンカツの梅マヨソース マカロニのオーロラサラダ はんぺんのピザ風焼き ほうれん草のわさび和え	16 ごはん ぶたにく 豚肉のマヨソース たけのこ 筍と蒟蒻の炒め煮 イタリアンスパゲティ こまつな 小松菜とカニカマの煮浸し	17 ごはん なんば 南蛮宮崎風 だいこん 大根のあんがらめ たらこ スパゲティ ひじき 煮物
20 ごはん しろみぎかな 白身魚の葱ソース ひじきの煮物 やさい 野菜コロッケ あおな 青菜のガーリック風味	21 ごはん しろみぎかな 白身魚の芳醇ヒネガーソース 帆立貝柱のえびトマトクリーム煮 トリュフ薫るマヨサラダ えだまめ 枝豆マッシュポテト	22 ごはん ハンバーグデミグラスソース さつま芋のレモン風味 やさい 野菜のクリーム煮 ポパイソテー	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	24 ごはん カレーうどん
27 ごはん 鶏天おろしポン酢 はるさめ 春雨の塩煮 はんぺんのトマトチーズ焼き こまつな 小松菜のバターコーン炒め	28 ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ和風キノコソース ポテトサラダ だいこん 大根の味噌そぼろあん もやし 胡麻酢和え	29 ごはん におい ニンニク香る鮭のバター醤油焼き あげだし 揚げ出し豆腐の生姜あん ミニ焼きそば はくさい 白菜のあっさり和え	30 ごはん からいの 明太マヨソース あげナスとわさびの味噌あん キャベツと 枝豆の卵とじ さといも 里芋とじゃが芋のとも和え	