



月	火	水	木	金
1 ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ 	2 ぎゅうにゅう けんちんうどん ちくわのてんぷら たくあんあえ	3 	4 ぎゅうにゅう ごはん さけのもみじやき くきわかめのいために すましじる	5 ぎゅうにゅう ごはん おやこに みそけんちんじる 
				
8 ぎゅうにゅう ごはん カレーぶたじゃが いろどりサラダ みそしる	9 ぎゅうにゅう ごはん さばのヤンニョムカンジャン きりぼしだいこんのナムル とうふちげスープ	10 ジョア ごはん とりにくのしおからあげ だいこんのあっさりサラダ やさいスープ	11 ぎゅうにゅう ごはん あかうおのにつけ ブロッコリーのおかかあえ とんじる	12 ぎゅうにゅう ハヤシライス コールスローサラダ 
				
15 ぎゅうにゅう ごはん まーぼーあつあげ ナムル きのこスープ 	16 ぎゅうにゅう ごはん とりにくのさんみやき ほうれんそうのごまあえ すましじる	17 ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため かぶのサラダ みそしる	18 ぎゅうにゅう スタミナチャーハン あげぎょうぎロール ちゅうかスープ 	19 ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん いそべあえ みそしる
				