

	<b>フライドチキン</b> <b>1日</b> プレーンオムレツ ひじき煮 インゲン辛子和え 774 kcal	<b>ハンバーグ おろしソース</b> <b>2日</b> えびフライ 若布サラダ 絹厚揚げ煮 815 kcal	<b>3日</b> <b>(文化の日)</b>	<b>すき焼きコロッケ</b> <b>4日</b> 肉シュウマイ チンジャオロース カリフラワー和え物 787 kcal	<b>ごま肉天</b> <b>5日</b> ねぎ焼き ビーファンカレー炒め 大根煮 808 kcal
<b>鶏の竜田揚げ</b> <b>7日</b> サバのみそかけ 合鴨サラダ こんにゃくピリ辛 819 kcal	<b>ミニとんかつ2コ</b> <b>8日</b> おでん風煮 青菜のおかか和え 紅白なます 780 kcal	<b>牛丼煮</b> <b>9日</b> キャベツ焼き 金平ごぼう煮 オクラのごま和え 798 kcal	<b>チーズ入り二層メンチカツ</b> <b>10日</b> 切干大根 ブロッコリーサラダ 佃煮 765 kcal	<b>ハンバーグ ホワイトソース</b> <b>11日</b> フライドポテト 春雨中華 チンゲン菜ソテー 812 kcal	<b>白身フライ</b> <b>12日</b> ハムステーキ 豚もやし炒め さつま揚げ煮 784 kcal
<b>豚ロース生姜焼き</b> <b>14日</b> 野菜コロッケ 八宝菜 なす生姜 810 kcal	<b>チキンステーキ 甘酢あん</b> <b>15日</b> 白身魚天ぷら 根菜煮 白菜の柚子正油和え 795 kcal	<b>ささみチーズフライ</b> <b>16日</b> ひじき煮 カリフラワー梅和え 焼きちくわ煮 780 kcal	<b>ハンバーグ デミソース</b> <b>17日</b> 半熟風たまご コーンサラダ インゲン甘辛煮 801 kcal	<b>鮭の明太漬焼き</b> <b>18日</b> 野菜のかき揚げ 麻婆豆腐 ブロッコリー和え物 818 kcal	<b>チキン南蛮</b> <b>19日</b> もやしサラダ れんこん煮 佃煮 769 kcal
<b>まぐろカツ</b> <b>21日</b> 焼き鳥ねぎま串 ポークカレー オクラのピーナッツ和え 820 kcal	<b>ハンバーグ きのこソース</b> <b>22日</b> 春雨サラダ ふき油揚げ煮 小女子佃煮 772 kcal	<b>23日</b> <b>(勤労感謝の日)</b>	<b>クラッシュハムフライ</b> <b>24日</b> 豆腐ハンバーグ 切り昆布煮 ザーサイと胡瓜のピリ辛和え 807 kcal	<b>かつ煮</b> <b>25日</b> マカロニサラダ インゲンのごま和え さつま揚げ煮 816 kcal	<b>鶏の照り焼き</b> <b>26日</b> さんまの竜田揚げ 野菜のオイスター炒め かぼちゃ煮 799 kcal
<b>チーズインハンバーグ</b> <b>28日</b> イカフライ ひじき煮 青菜ソテー 814 kcal	<b>ジャンボあじフライ</b> <b>29日</b> 牛焼肉炒め ブロッコリーの辛子和え こんにゃく煮 794 kcal	<b>骨なしフライドチキン</b> <b>30日</b> 切干大根 もやし中華 ごま高菜 783 kcal			

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのフタ等を入れないようにお願いします。