

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