



11かつこんだてひょう



1日 (金)

ビビンバ
はるまき
春巻
しょうが
生姜きゅうり
フルーツ (黄桃)

4日 (月)

5日 (火)

6日 (水)

7日 (木)

8日 (金)

振替休日

ふりかけごはん (おかか)
たわらがた
俵型メンチ
プロッコリー
ごもく
五目ひじき
タマゴサラダ
フルーツ (パイン)

ごはん
しろみざかな
白身魚フライ
にく
肉じゃが
チンゲン菜のおひたし
フルーツ (黄桃)

ごまパン
スパニッシュオムレツ
ほれん草ソテー^そ
きのこと豚肉のソテー^{ひたにく}
ちくわ
竹輪とツナのサラダ
フルーツ (みかん)

あきやさい
秋野菜カレー
とりにく からあ
鶏肉の唐揚げ
だいこん
大根サラダ
フルーツ (りんご)

11日 (月)

12日 (火)

13日 (水)

14日 (木)

15日 (金)

ごはん
はっぽうさい
八宝菜

フライドスイートポテト
コールスローサラダ
フルーツ (みかん)

ココアパン
チーズクロッケ
プロッコリー^{ふたにく}
豚肉のトマト煮
チンゲン菜ソテー^さ
フルーツ (黄桃)

ごはん
とりにく ちゅうかいた
鶏肉の中華炒め
チャプチエ
いんげんのごま和え
フルーツ (りんご)

トマトとツナのスパゲティ
えびカツ
ほれん草と卵のソテー^そ
フレンチサラダ
フルーツ (パイン)

ごはん
やきにく
焼肉
ボイルキャベツ
はなやさい
花野菜ソテー^は
ワインナーと野菜のスープ煮
フルーツ (みかん)

18日 (月)

19日 (火)

20日 (水)

21日 (木)

22日 (金)

ごはん
とんかつ
マカロニソテー^{はるさめ}
春雨サラダ
もやしとピーマンのソテー^あ
フルーツ (黄桃)

ごはん
さけ
鮭のバター醤油焼き
きんぴら
プロッコリーおかか和え
あつやきたまご
厚焼玉子
フルーツ (りんご)

チーズパン
チキントマトオムレツ
ほれん草ソテー^そ
マカロニサラダ
ジャーマンポテト
フルーツ (パイン)

カレーライス
さんかく
三角チーズポテトフライ
わかめサラダ
フルーツ (りんご)

ふりかけごはん (たまご)^{とうふ}
うまい
豆腐の旨煮
れんこんきんぴら
シウマイ
フルーツ (黄桃)

25日 (月)

26日 (火)

27日 (水)

28日 (木)

29日 (金)

ごはん
ゆーりんちー
油淋鶏
せんぎ やさしいた
千切り野菜炒め
はくさい
白菜のゆかりあえ
フルーツ (りんご)

しお
塩やきそば
ポテチキ
ミモザサラダ
フルーツ (パイン)

ふりかけごはん (さけ)
ぶたにく
豚肉のしぐれ煮
ミートボール
いも
さつま芋サラダ
フルーツ (みかん)

おやこどん
親子丼
ちくわ てん
竹輪の天ぷら
やさい
野菜のごまあえ
フルーツ (黄桃)

チョコチップパン
ハンバーグガーリックソース
インゲンソテー^は
くさい とりにく
白菜と鶏肉のクリーム煮
コンソメポテト
フルーツ (パイン)