



◎ 朝晩は冷えるので気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土	
お休	1 ・ 三色丼 ・ 煮物 ・ おひたし * 水羊羹	2 ・ 肉団子の甘辛煮 ・ コールスローサラダ ・ 煮物 * ヨーグルト	3 ・ 焼魚 ・ がめ煮 ・ 胡麻和え * コーヒーゼリー	4 ・ 豚肉のすき焼き風 ・ パスタサラダ ・ おひたし * たこ焼	5 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	6 ・ 家常豆腐 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * フルーツポンチ	
	7	8 ・ ポークピカタ ・ 茎若布の煮物 ・ 酢の物 * カステラ	9 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし * わらび餅	10 ・ 鶏の照焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 揚げ茄子 * サンドイッチ	11 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ おひたし * クッキーとカルピス	12 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ 胡麻和え * チョコレートムース	13 ・ 魚の竜田揚 ・ 茄子とベーコンのパスタ ・ おひたし * ぜんざい
お休	14	15 ・ キーマカレー ・ 煮物 ・ おひたし * マンゴープリン	16 ・ 焼肉 ・ 煮浸し ・ オクラのおかか和え * パンケーキ	17 ・ 魚の酢味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし * 抹茶寒天	18 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * 洋菓子	19 ・ 焼魚 ・ 焼きそば ・ さつま芋のプルーン煮 * 水羊羹	20 ・ 鶏のトマト煮 ・ 煮物 ・ おひたし * バナナケーキ
	21	22 ・ 魚の塩麴焼 ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * あんみつ	23 ・ スパニッシュオムレツ ・ 切昆布の煮物 ・ おひたし * フルーツゼリー	24 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 豆サラダ * バウムクーヘン	25 ・ 蒸し鶏の梅肉ソース ・ 煮物 ・ おひたし * 黒糖寒天	26 ・ ポークソテー パイナップルソース ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	27 ・ 煮魚 ・ 茄子と豚肉の味噌炒め ・ おひたし * ブラマンジェ
お休	28	29 ・ つくねの照り煮 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ 胡麻和え * 和菓子	30 ・ 豚しゃぶ ・ 煮物 ・ フルーツ * 杏仁豆腐				

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。