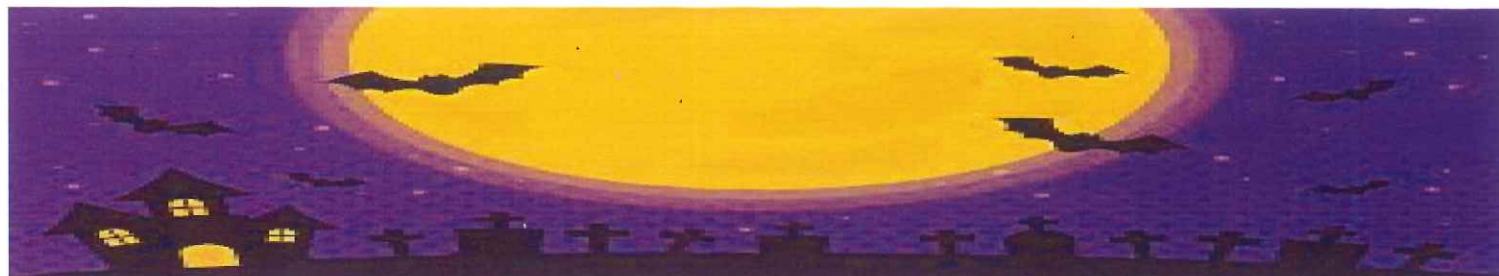


10月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 28	 29	 30	1 トンテキ&コロッケ ウィンナーパンネ コーンサラダ	2 油淋鶏ともやしのナムル シュウマイ レンコン明太サラダ	3 メンチとチキンカツ ひじき煮 グリーンサラダ	 4
 5	6 豆腐ハンバーグと ヒレカツ 根菜煮 マカロニサラダ	7 カレイの野菜あんかけ れんこんはさみ揚げ ツナサラダ	8 豚ジンギスカン 春巻き 大根と海藻サラダ	9 ケイジャンチキン & オムレツ 白身フライ さつま芋のサラダ	10 八宝菜 焼きようざ パスタサラダ	 11
 12	13 チキン南蛮 切干大根 菜の花からし和え	14 赤魚とかぼちゃ天 つみれ煮 ごぼうサラダ	15 豚肉ときのこの オイスター炒め シュウマイ 春雨サラダ	16 コリアンチキン&ナムル 春巻き コーンサラダ	17 トンカツと厚焼き玉子 小松菜の煮浸し グリーンサラダ	 18
 19	20 ハンバーグ& エビフライ レンコン金平 ブロッコリーサラダ	21 塩サバと磯辺揚げ 大学いも 大根と海藻サラダ	22 生姜焼きと唐揚げ ひじき煮 ポテトサラダ	23 グリルチキンの トマトソースがけ メンチカツ ツナサラダ	24 鮭フライとエビシュウマイ 金平ごぼう 白菜と小松菜の 梅肉和え	 25
 26	27 フライドチキン&ポテト きのことウィンナーのパンネ ブロッコリーサラダ	28 アジフライと玉子焼き かぼちゃの煮物 菜の花のごま和え	29 豚肉と白菜の おろしぼん酢 ハムカツ&コロッケ コーンサラダ	30 鶏の照焼きと いんげん和え 切干大根 マカロニ明太サラダ	31 豚肉と豆腐の炒め物 白身フライ 春雨サラダ	 1