



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
グラタンコロッケ 野菜肉巻き 切り昆布煮 カニ焼売 ブロッコリー 鮭ふりかけ 		ハンバーグ 鶏肉のり巻き唐揚げ ナポリタン ブロッコリー ツナ大根サラダ のりたまふりかけ 		鶏肉味噌焼き コーンコロッケ 人参甘煮 ブロッコリー フランクソテー 鮭ふりかけ 
9	10	11	12	13
スポーツの日 				チキンカツ みそつくね 五目ビーフソテー ブロッコリー たらこふりかけ 
16	17	18	19	20
鶏肉唐揚げ オムレツ 切干大根煮 ブロッコリー 南瓜煮 鮭ふりかけ 		サーモンフライ チーズつくね ブロッコリー 蒸しさつま芋 のりたまふりかけ 		ドーナツコロッケ 海鮮焼売 玉子焼き ブロッコリー 切干大根サラダ おかかふりかけ 
23	24	25	26	27
豆腐ハンバーグ 野菜コロッケ 人参さつま揚げ プチかまチーズ ブロッコリー のりたまふりかけ 				ビーフシチュー 南瓜コロッケ ブロッコリー 白ごはん 
30	31			
豚肉味噌漬け焼き エビカツ ブロッコリー マカロニソテー 肉団子と人参煮 のりたまふりかけ 				