

	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	11月1日
朝	ハムソテー	スペイン風オムレツ	豚バラ白菜	豚肉と長ねぎの塩炒め	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	豚肉の卵とじ
夕	中華丼	蒸し鶏のネギ塩だれ	とんかつ	タラの揚げ煮	チンジャオロース	スパゲティ ミートソース
	3	4	5	6	7	8
朝		肉豆腐	ミートボールの トマト煮	焼き魚	里芋と豚肉の土佐煮	ふんわり天とほうれん草 の胡麻和え
夕		鯖の味噌煮	豚焼き肉	油淋鶏	木須肉 (ムースロー)	ポークカレー
	10	11	12	13	14	15
朝	竹輪の磯辺揚げ 厚焼き玉子	蒸し焼売と温野菜	白身魚の竜田揚げ	筑前煮	スクランブルエッグ	ほうれん草と ウィンナー炒め
夕	和風ハンバーグ	チキンの照り焼き タルタルソース	豚肉と野菜の中華炒め	ビビンバ	焼き餃子 チャーハン	クリームシチュー
	17	18	19	20	21	22
朝	豚肉と茄子の さっぱり炒め	肉団子と温野菜	水餃子	バンバンジー	ハムソテー	スクランブルエッグ
夕	ミックスフライ	豚肉の生姜焼き	八宝菜	親子丼	麻婆豆腐	チキンカレー
	24	25	26	27	28	29
朝		ベーコンエッグ	ポークチャップ	焼き魚	揚げ焼売のみぞれかけ	小松菜と玉ねぎの 肉炒め
夕		豚焼き肉	チキンのチーズ焼 マスタードソース	肉団子の甘酢あん	チキンのトマト煮	ハヤシライス