

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
朝	かぼちゃと挽肉の旨煮	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	白身魚フライ	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	冷やし中華
	8	9	10	11	12	13
朝	ロールキャベツ	ウインナーと ツナ玉そば	肉じゃが	大根と挽肉の旨煮	きのこの卵とじ	ハムエッグ
夕	牛スタミナ焼き	鶏の唐揚げ	鮭の塩焼き	煮込みハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	ビーフカレー
	15	16	17	18	19	20
朝		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		蒸し鶏のネギ塩だれ	とんかつ	タラの揚げ煮 炊き込みご飯	チンジャオロース	冷やしうどん
	22	23	24	25	26	27
朝	プレーンオムレツ		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	チキンソテー		豚焼き肉	油淋鶏	木須肉 (ムースーロー)	ポークカレー
	29	30	10月1日	2	3	4
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	ミートオムレツ	ほうれん草と ウインナー炒め
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