

	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	10月1日	2	3
朝	ロールキャベツ	ウインナーと ツナ玉そぼろ	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	ビビンバ	煮込みハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	ビーフカレー
	5	6	7	8	9	10
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	タラの揚げ煮	とんかつ	チンジャオロース	スパゲティ ミートソース
	12	13	14	15	16	17
朝	 スポーツの日	肉豆腐	ミートボールの トマト煮	鶏むね肉のピカタ	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		竜田揚げ	豚焼き肉	油淋鶏	木須肉 (ムースーロー)	ポークカレー
	19	20	21	22	23	24
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	プレーンオムレツ	ほうれん草と ウインナー炒め
夕	鮭の塩焼き	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	和風ハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	クリームシチュー
	26	27	28	29	30	31
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	親子丼	豚肉の生姜焼き	八宝菜	ミックスフライ	麻婆豆腐	チキンカレー