

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
 				
5 チキンカレー (カレーソースとご飯) ケール、トマト、ネギ、ブロッコ リと玉ネギのサラダ 福神漬けとタクアン 人参とカニカマの味噌汁 オレンジ	6 焼うどんとギョウザ(鶏肉、玉 ネギ、人参ともやし入り) ケール、ブロッコリ、人参のサ ラダ 豆腐と玉ネギの味噌汁 バナナ	7 サバの塩焼きと大根おろし 大根、コンニャク、人参とちくわの 煮物、青カッパ スカッシュとルッコラの味噌汁 玄米ご飯 リンゴ	1 ばらずし (寿司飯にエビ、人参、椎茸、ゴ ボウ、レンコン、錦糸卵、刻みノ リと紅ショウガ) ホウレン草のおしとし たらと人参の味噌汁 オレンジ	2 ハンバーグステーキ(牛ひき肉と 豆腐)ポテトフライ ケール、ブロッコリ、ネギ、ピー マン、人参とトマトのサラダ ご飯 カブの葉とスカッシュの味噌汁 バナナ
12 「先住民の日」 オフィスもランチもお休み 	13 サーモンバタ焼き ゴボウ、コンニャク、人参とレ ンコンの煮物 ご飯 カボチャのスープ 薄切りリンゴ	14 おでん(鶏肉、大根、豆腐、人参、 コンニャク、ゴボウと玉子入り) ホウレン草のゴマ和え ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ	8 アジのフライ 千切りキャベツとレモン添え 大根、人参とコンニャクの煮物 人参とカニカマの味噌汁 ご飯 スイカ	9 肉豆腐(牛肉と豆腐と玉ネギの煮込 み)、ルッコラ、ホウレン草、ピー マン、ネギ、とベーコン入りサラダ 里イモとコーンの味噌汁 ご飯 くし形オレンジ
19 スパゲティミートソース (牛ひき肉、ベーコン、マッシュ ルーム、ピーマン、玉ネギとパル メザンチーズ)、ガーリックトース ト、サラダ(ケール、ブロッコリ とラディッシュ) ヒジキと人参の味噌汁、スイカ	20 豚肉のショウガ焼き タクアンとシバ漬け サラダ(ケール、ホウレン草、 人参、トマト、ネギ、ラディッ シュとピーマン) クレソンと豆腐の味噌汁 ご飯、バナナ	21 鶏の唐揚げ丼(カリカリの鶏唐揚げ とセイボリーソース、マヨネーズ、 刻みノリとネギがご飯の上に) ルッコラサラダ(ブロッコリ、トマ ト、ピーマン、ラディッシュ) 人参とネギの味噌汁 薄切りリンゴ	15 フィッシュ・アンド・チップス (魚のフライとフライポテト) キャベツ、ピーマンとトマトのサ ラダ クラムチャウダー 薄切りリンゴ	16 肉じゃが (豚肉、ジャガイモ、玉ネギ入り) ナス ホウレン草のゴマ和え 玄米ご飯 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ
26 スキヤキ(牛肉、白菜、豆腐、シメ ジ、玉ネギ、ネギとうどん入り) トマト、ルッコラ、ブロッコリ、 コーンと玉ネギのサラダ 三つ葉とカニカマの味噌汁 玄米ご飯 オレンジ	27 カキフライ、ヒジキの五目煮 (人参、油揚げ、コンニャクと レンコン入り) サラダ(ホウレン草、トマト、 人参、ブロッコリ、カリフラワ ーとピーマン)、梅干とタクアン ご飯 薄切りリンゴ	28 サーモン塩焼き キンピラゴボウ ルッコラ、人参とピーマンのサラダ ホウレン草となると巻きの味噌汁 ご飯 スイカ	22 天井(たら、エビ、人参、ブロッコ リ、オクラ、レンコン、カボチャ、 ピーマンとシソの天ぷらとソース がご飯の上に)、ホウレン草の煮び たし、青カッパとシバ漬け ネギとなると巻きの味噌汁 バナナ	23 ギョウザと焼き飯 ルッコラ、ホウレン草、人参と玉ネ ギのサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 薄切りリンゴ
			29 たらクリームシチュー ブロッコリ、 ホウレン草とトマト入りサラダ 豆腐と玉ネギの味噌汁 ご飯 オレンジ	30 焼肉丼 (牛肉、玉ネギと玉子がご飯の上に) サラダ(ケール、トマト、人参とホ ウレン草) 玉ネギと豆腐の味噌汁 ご飯 スイカ ハロウィーン→