

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01 牛乳 三尾産わかめうどん さつまいものかき揚げ 湯葉と小松菜の和え物	02 牛乳 ごはん ホキのフレーク焼き ブロッコリーサラダ ベーコンスープ	03 文化の日	04 牛乳 ごはん 豚肉ときのこのみそ炒め 野菜のポン酢がけ 五目スープ	05 牛乳 菜めし キスフライ ミルクおから なめこ汁
				
【カミカミメニュー】				【いい歯の日献立】
08 牛乳 きな粉揚げパン 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ ポトフ さつまいもと栗のタルト	09 牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き もやしの和え物 のっぺい汁	10 牛乳 ごはん 揚げぎょうざ チンゲン菜の和え物 マーボー豆腐	11 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き ハリハリ和え 白菜のみそ汁 セコガニ(温泉地域)	12 牛乳 麦ごはん ポークカレー 小松菜のじゃこサラダ 王秋梨
				
【浜中希望献立】				
15 牛乳 皿うどん 大学いも ひじきサラダ	16 牛乳 ごはん チキンの香草パン粉焼き かぼちゃサラダ キャベツのスープ	17 牛乳 ごはん サワラの香味揚げ 白菜のごま昆布和え 高野の粉の煮物	18 牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ゆかり和え かぶのみそ汁 セコガニ(浜坂地域)	19 牛乳 ごはん サバのカレー南蛮 きのこのおひたし 呉汁
				
22 牛乳 シナモントースト スペイン風オムレツ (個食ケチャップ) 白菜サラダ スイートポタージュ	23 勤労感謝の日	24 牛乳 さつまいもごはん カレイのから揚げ ほうれん草の白和え 豚汁	25 牛乳 ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース 春雨サラダ アルファベットスープ	26 牛乳 ごはん イワシのかば焼き 白菜の甘酢和え 筑前煮
				
		【和食の日】		【カミカミメニュー】
29 牛乳 きのこのクリームスパゲティ 焼き栗コロッケ 花野菜マリネ	30 牛乳 ごはん 酢豚 大根の中華和え 青菜のスープ			
				