

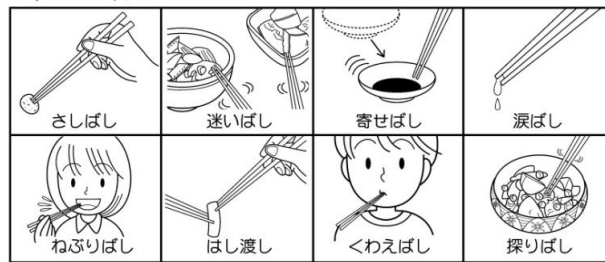
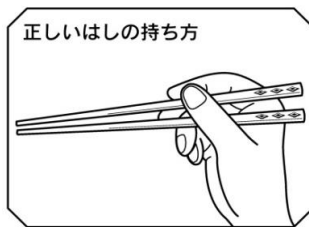


					1 土 チキンカツ・ウィンナー 千切りキャベツ 若竹煮・笹かま煮 冷奴・漬物 デザート
3 月	4 火 おにぎり	5 水 枝豆ごはん	6 木	7 金	8 土 白身魚フライ ジャンボミートボール 千切りキャベツ・茶碗蒸し 根菜炒め・里芋煮 漬物・デザート
豚肉と豆もやしの炒め物 豆腐焼売 さつま芋レモン煮 蓮根サラダ フルーツ	チキン南蛮タルタルソース ウィンナー 春雨ソテー 金平ごぼう フルーツ	ハンバーグ 揚げコーンボール 焼きそば 肉じゃが フルーツ	照焼きチキン ポテトフライ キャベツゆかり和え ひじきサラダ フルーツ	白身魚の唐揚げミートソース ポークビッツ スパゲティソテー ポテトサラダ フルーツ	
10 月 おにぎり	11 火	12 水	13 木	14 金 コーンごはん	15 土
鶏つくね おさかなナゲット 焼きうどん 大豆ケチャップ煮 フルーツ		イカフライ ミートボール・南瓜煮 マカロニソテー 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉のケチャップ炒め 揚げ餃子 枝豆 さつま芋と蓮根の金平 フルーツ	カレーコロッケ ハムステーキ じゃが芋ソテー ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ	
17 月	18 火 のり弁当風ごはん	19 水	20 木	21 金 おにぎり	22 土
敬老の日	竹輪の天ぷら 豚肉と春雨の中華炒め さくら焼売 バンバンジーサラダ フルーツ	鶏の唐揚げ ウィンナー スパゲティソテー ツナサラダ・人参煮 フルーツ	豆腐ハンバーグ ロールキャベツ 野菜炒め 大学芋 フルーツ	サケのチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め 蓮根の天ぷら じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	ハンバーグおろしソース 千切りキャベツ がんもどき煮 オムレツ・半平煮 漬物・デザート
24 月	25 火 おにぎり	26 水	27 木	28 金	29 土
鶏の唐揚げ 千切りキャベツ・金平牛蒡 味付きメンマ 中華切干・なめ茸 漬物	照焼きハンバーグ ポークビッツ 野菜ソテー 炒り豆腐・ポテトフライ フルーツ	回鍋肉 カレー春巻き 高野豆腐煮 マカロニサラダ・人参煮 フルーツ	焼きチキンバーベキューソース コーンコロッケ マカロニソテー ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	エビカツ 蒸しさつま芋 塩焼きそば 枝豆・生麩と大根の煮物 フルーツ	男爵コロッケ ハムステーキ 千切りキャベツ 筑前煮・青菜のお浸し めかぶ酢・金山寺味噌・漬物

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。



はしづかいのタブー
これなづかい方はマナー違反だ

