









19	昼	ゴーヤーチャンプル だし巻き卵 肉団子甘酢あんかけ、白菜一夜漬け みかん ご飯200g黒胡麻と梅干し わかめ味噌汁	
	夜	チキン照焼 餃子 煮卵 空芯菜アドボ わらび餅 ご飯250g黒胡麻 ネギ味噌汁	
20	昼	グリーンカレー、ナスオムレツ(トルタンタロン) 揚げ春巻き(ルンピア) パパイア・カラマンシー付き ご飯200g黒胡麻	
	夜	豚アドボ シャケのバター醤油 フィリピンソーセージ 白菜浅漬け みたらし団子 ご飯250g 油揚げ味噌汁	
21	昼	豚生姜焼き、だし巻き卵、カンコンアドボ、海ぶどう、はまぐりの味噌汁、ご飯200g 油揚げ味噌汁	
	夜	ししやものバター焼き、焼きそば、あんかけニラ玉、海藻(グソ)サラダ又はカンコンのアドボ、ぶどう ご飯250g、ネギ味噌汁	
22	昼	きのことトマトとチーズとスバムのオムレツ、ルンピア、イカのアドボ、ランプータン ご飯と200g、わかめ味噌汁	
	夜	サバの味噌煮、餃子、もやしのナムル、ご飯250g、おしるこ、お雑煮	
23	昼	イカ大根、だし巻き卵、もやしのナムル、烏釜飯ご飯200g、ネギ味噌汁、みかん	
	夜	牛すき焼き、エビチリ、空心菜のおひたし、ご飯250g、わかめ味噌汁、パパイヤ、あんこ団子	
26	昼	バゴス(魚)のフライ、甘酢あんかけミートボール、もやしのナムル、ご飯200g、油揚げ味噌汁、ランソーネス	
	夜	豚コマの油淋鶏だれ、パンシットカントン、海藻(グソ)サラダ、ご飯250g、わかめ味噌汁、ふかしぎつまいも	
27	昼	和風ハンバーグ、イカ大根、空心菜のおひたし、ご飯200g、ねぎ味噌汁、みかん	
	夜	ピリヤニ、チキン炭焼き、白菜浅漬け、ご飯250g、わかめ味噌汁、パイナップル、わらび餅	
28	昼	塩カルビ、揚げ出し豆腐、もやしのナムル、ご飯200g、ねぎ味噌汁、りんご	
	夜	マグロのみそ焼き、トマトとほうれん草の卵とじ、白菜浅漬け、ご飯250g、わかめ味噌汁、パパイヤ	
29	昼	麻婆豆腐、かぼちゃコロッケ、白菜浅漬け、ご飯200g、ねぎ味噌汁、ランプータン	
	夜	サバの塩焼き、ルンピア、もやしのナムル、ご飯250g、わかめ味噌汁、ランソーネス、みたらし団子	
30	昼	豚バラ照り焼き、フィリピン八宝菜、白菜浅漬け、ご飯200g、ねぎ味噌汁、スイカ	
	夜	シシグ、パンパノ煮つけ、もやしのナムル、ご飯250g、わかめ味噌汁、パパイヤ、あんこ団子	