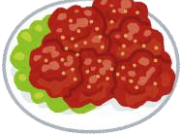
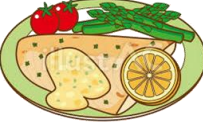
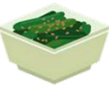


10月 献立表

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	はるさめいため こまつなの あえもの   やさしいため  ごはん みそしる  	だいこんの くずに オクラの ときあえ   あじのみそに  ごはん すましじる  	いっぱく りょうこう	いっぱく りょうこう	おやすみ
7日	8日	9日	10日	11日	12日
こんぶにまめ だいこんの わふうサラダ   すぶた  ごはん ちゅうかスープ  	こまつなの いためもの こんさいの サラダ   やさそば  みそしる 	きりぼしだいこん にもの マカロニサラダ   わふうハンバーグ  ごはん みそしる  	きんぴら ごぼう カリフラワー あえもの   タラのなんぶやき  ごはん みそしる  	ほうれんそうの にびたし たまねぎと ピーマンあえもの   ぎゅうどん  みそしる 	おやすみ
14日	15日	16日	17日	18日	19日
おやすみ	スナップエンドウ いため だいこんの フレンチサラダ   ミックスフライ  ごはん みそしる  	ごおくにまめ うまいなの あえもの   あかうおのてりに  ごはん すましじる  	ちんげんさいの ちゅうかいため ブロッコリー サラダ   とりのチリソース  ごはん コンソメスープ  	しゅうまい 5ひんもく サラダ   ちゃんぽん  ごはん 	あぶらあげ きんぴら キャベツと たくあんあえ   にくどうふ  ごはん みそしる  
21日	22日	23日	24日	25日	26日
なすの しょうがに しろなの あえもの   ゆうりんちー  ごはん みそしる  	じゃがいも たまねぎにもの こまつなの おひたし   タチウオのみそマヨソース  ごはん コンソメスープ  	にんじん ピーマンきんぴら わかめサラダ   にくだんごのあまずに  ごはん ちゅうかスープ  	ひじきの いりに なのはなの おかかあえ   ぶたときのこの ゆずこしょういため  ごはん みそしる  	やさいサラダ  カレーライス  オレンジゼリー 	かきあげ こまつな あえもの   にくじゃが  ごはん みそしる  
28日	29日	30日	31日		
こうやどうふ のにも なのはなの おひたし   ちきんなんばん  ごはん みそしる  	やさいソテー カリフラワー サラダ   スパゲティナポリタン  コンソメスープ 	いかやさいかつ しろなの あえもの   マーボーどん  ちゅうかスープ 	オムレツ パンツキマフィン   かぼちゃのミートローフ  ピラフ パンツキスープ  		