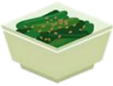
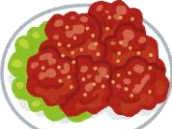
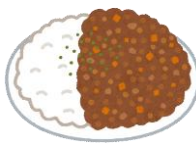


10月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		しろなの ごまあえ  アジのなんばんづけ  ごはん みそしる 	やさいの マリネ  タンドリーチキン  ごはん コンソメスープ 	さつまいも スティックフライ  チャプチェ  ごはん ちゅうかスープ 	はるさめ サラダ  とりのチリソース  ごはん みそしる 
6日	7日	8日	9日	10日	11日
きんぴら ごぼう  チキンソテー わふうソース  ごはん つきみじる 	ぶたにく だいこんに  ホキのごまみそやき  ごはん すましじる 	かぼちゃ サラダ  オープンオムレツ  ごはん コンソメスープ 	こまつなの すみそあえ  ぶたにくのやきにくいため  ごはん ちゅうかスープ 	サラダ  パンプキンシチュー  ロールパン 	おやすみ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
おやすみ	なすのもの  ミックスフライ  ごはん みそしる 	いかやさいかつ  やさしいため  ごはん ちゅうかスープ 	ぶたにくの しょうがに  きつねうどん  まめごはん 	おやすみ	おやすみ
20日	21日	22日	23日	24日	25日
だいずにまめ  ちゃんぽん  ごはん 	かぼちゃの なもの  チキンカツ  ごはん みそしる 	やさいサラダ  キーマカレー  いちごゼリー 	せんぎり だいこんに  おやこどん  みそしる 	ほうれんそうの とさあえ  さごしのわふうあん  ごはん みそしる 	とうがんの くずに  ぶたにくなすみそいため  ごはん ちゅうかスープ 
27日	28日	29日	30日	31日	
ひじきの いりに  とんべいやきふう  ごはん みそしる 	れんこんの あまずあえ  とりのハニーマスタードソース  ごはん コンソメスープ 	ブロッコリー サラダ  ハンバーグ デミグラスソース  ごはん コンソメスープ 	がんもの なもの  あかうおのみそに  ごはん すましじる 	コールスロー サラダ  ぎゅうどん  みそしる 	