

10月

ノーボーダーズ

	1 火 そぼろごはん	2 水 ごはん	3 木 ゆかりおにぎり	4 金 ごはん	5 土 ごはん
	一口白身魚フライ 枝豆 焼きそば 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ	チキンのケチャップソテー コーンボール キャベツソテー ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	豚肉のチャプチェ 焼売 ヤングコーン もやしと若布の中華和え フルーツ	豆腐ハンバーグ 南瓜煮 焼きうどん ブロッコリーサラダ フルーツ	ハンバーグ 焼きそば 切干大根煮 がんも煮・練り梅 漬物・フルーツ
7 月 ごはん	8 火 俵ごはん(なめし)	9 水 ごはん	10 木 ごはん	11 金 ごはん	12 土 ごはん
エビフライ ハムステーキ のりスパゲティ ひじきとほうれん草のサラダ フルーツ	鶏肉のカレー炒め スマイルポテト ブロッコリー 大豆と竹輪の甘辛炒め フルーツ	サバの塩焼き ロールキャベツ 金平ごぼう マカロニサラダ フルーツ	野菜春巻き ミートボール ビーフソテー 里芋味噌煮 フルーツ	ソース豚カツ 高野豆腐煮 もやしソテー 切干大根煮 フルーツ	チキンカツ ナポリタンスパゲティ 根菜煮 信田巻き煮・ちよいがけカレー 漬物・フルーツ
14 月	15 火 ごはん	16 水 塩むすび	17 木 ごはん	18 金 ごはん	19 土 ごはん
スポーツの日  	イカカツ さくら焼売 春雨ソテー オクラと若布の和え物 フルーツ	星コロッケ ウィンナー ブロッコリーソテー 厚揚げそぼろあんかけ フルーツ	味噌つくね さつま芋フライ レンコン金平 ミートパンネ フルーツ	唐揚げオーロラソース和え 人参煮 キャベツソテー じゃが芋金平 フルーツ	エビカツ 焼きそば 白菜和え がんも煮・ごぼう巻き 漬物・フルーツ
21 月 ごはん	22 火 ごはん	23 水 ごはん	24 木 俵ごはん(ゆかり)	25 金 ごはん	26 土 ごはん
餃子フライ たこウィンナー 青菜炒め 麻婆豆腐 フルーツ	照焼きチキン 大学芋 キャベツのおかか和え 大根の煮物 フルーツ	豚野菜炒め 野菜コロッケ 枝豆 青梗菜コーン和え フルーツ	ハムカツ 竹輪煮 焼きうどん 大豆のトマト煮 フルーツ	エビカツタルタルソースがけ 粉ふき芋 もやしとハムのソテー ブロッコリーのカレーソテー フルーツ	野菜コロッケ・ハムステーキ 焼きそば 巾着煮 生姜半平煮・もずく酢 漬物・フルーツ
28 月 ごはん	29 火 なめしおにぎり	30 水 ごはん	31 木 のりごはん		
鶏の竜田揚げ オクラ煮 キャベツソテー さつま芋甘煮 フルーツ	イカフリッター 野菜肉巻き カレージャーマンポテト ツナサラダ フルーツ	サケの生姜醤油焼き ミートボール 焼きそば もやし中華和え フルーツ	パンプキンハンバーグ おからポテト マカロニソテー 南瓜サラダ フルーツ 		

☆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

