



# こんだてひょう



月	火	水	木	金
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
	ごはん 松風焼き 白菜炒め煮 みそ汁 果物	豚丼 ブロッコリー中華和え みそ汁 果物	ごはん 鮭味噌マヨ焼き 小松菜ツナ和え みそ汁 果物	豆乳うどん さつま芋の煮物 果物
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
ふりかけごはん 鶏肉ネギみそ焼き ほうれん草ゴマ和え みそ汁 果物	炊き込みご飯 鶏の照り焼き チンゲン菜おひたし みそ汁 果物	ジャムサンド たらのクリーム煮 ブロッコリーハムマヨ和え 人参ポタージュ 果物	トマトスパゲティ ささみときゅうりサラダ 果物	さつま芋カレー きなこポテト 果物
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
	ごはん チャブチェ風 小松菜ナムル みそ汁 果物	ごはん 炒め納豆 白菜ナムル 中華風スープ 果物	ハヤシライス マカロニサラダ 果物	醤油ラーメン ちくわ磯部揚げ 果物
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
さつま芋ごはん 鶏肉マーマレード煮 キャベツ塩昆布和え 中華風スープ 果物	焼きそば 青のりポテト 果物	ごはん 納豆かき揚げ 三色和え みそ汁 果物	ツナサンド 鶏肉きのこ煮 さつま芋サラダ 豆乳スープ 果物	きのこカレー 野菜チップス 果物
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
味噌うどん レンコン金平 果物	ごはん ほっけみぞれ煮 人参ナムル どさんこ汁 果物	ビビンバ丼 ブロッコリー和風サラダ マカロニスープ 果物	ミニおにぎり チーズハンバーグ 野菜ピンチョス 果物	HAPPY HALLOWEEN Tricker or Treat