

しずかに

しよくじ
食事をしよう



10月こんだて

月	火	水	木	金
		都民の日 休み	2  ごはん 家常豆腐 白菜サラダ サターアングー	3  スパゲティ クリームソース 系寒天サラダ 焼きりんご
6  栗おこわ さわらの香味焼き 土佐和え お月見団子	7  ガーリックフランス 肉団子スープ さっぱりポテトサラダ プロセスチーズ	8  ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	秋休み 	
スポーツの日 	14  あきのカレーライス カラフルサラダ 洋ナシ	15  きつねうどん ちくわの2色揚げ じゃこ入りおひたし	16  タコライス 洋風かきたまスープ みかん	17  わかめごはん 塩肉じゃが 梅和え
20  ごはん ししゃものパリパリ揚げ 野菜とひじきの和え物 白菜スープ	21  ごもく 五目チャーハン トックスープ ツナと野菜の和え物	22  セサミトースト ビーフシチュー レモンドレッシング サラダ	23  おやこどん 親子丼 ビーンズサラダ 角切りりんごゼリー	24  ごはん かじきのお好み焼き いそあえ みそ汁 柿
27  チリビーンズライス 味噌ドレッシングサラダ いちじくと紅茶のケーキ	28  焼きそば わかめと たまごのスープ 杏仁豆腐	29  ごはん 酢豚 中華風和え物	30  まいたけ 舞茸ごはん 鶏肉のうま煮 ぶどう食べ比べ (シャインマスカット、 クイーンルージュ)	31  ココアパン かぼちゃの チキンポットパイ コールスローサラダ おかしな目玉焼き