

しずかに

しょくじ
食事をしよう

10月こんだて



月	火	水	木	金
			都民の日 	2  はんご飯 家常豆腐 白菜サラダ サーターアンダギー
6	 くり栗おこわ さわらの香味焼き とさあわえ お月見団子	7  ガーリックフランス にくだんご肉団子スープ さっぱりポテトサラダ プロセスチーズ	8  はんご飯 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	3  スパゲティ クリームソース 糸寒天サラダ 焼きりんご
スポーツの日	14	 あき秋のカレーライス 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	秋休み 
20	 はんご飯 ししゃものパリパリ揚げ やさい野菜とひじきの和え物 はくさい白菜スープ	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	16  はんご飯 タコライス 洋風かきたまスープ みかん
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  や焼きそば わかめと たまごのスープ あんにんどうふ杏仁豆腐	29  はんご飯 酢豚 ちゅうかふうあもの中華風和え物	24  はんご飯 かじきのお好み焼き いそあえ みそ汁 かき柿
			30  まいたけ舞茸ご飯 とりにく鶏肉のうま煮 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