

きゅうしょくもくひょう

てあら
手洗いうがいを

しっかりしよう

10月こんだて



月		火		水		木		金	
						1	都民の日	2	 マーボー丼 ^{どん} 春雨 ^{はるさめ} サラダ マジックゼリー
5	 ごはん のりの佃煮 ^{つくだに} 鶏 ^{とり} とこんにゃくのみそ煮 ^に キャベツの甘酢 ^{あまずあ} 和え	6	 アップルトースト ポークシチュー クルトンサラダ	7	 中華丼 ^{ちゅうかどん} パリパリサラダ ピオーネ	8	秋休み	9	秋休み
12	スポーツの日 	13	 ごはん 枝豆 ^{えだまめ} 入り卵焼 ^い き 吉野汁 ^{よしのじる} 揚げ ^あ じゃが芋 ^{いも} のきんぴら	14	 秋 ^{あき} のカレーライス こんにゃくサラダ 柿 ^{かき}	15	 吉田うどん ^{よしだ} 笹 ^{ささ} かまの緑茶揚げ ^{りよくちやあ} 黒ゴマ団子 ^{くろだんご}	16	 ごはん 魚 ^{さかな} の西京焼 ^{さいきょうや} き ごま ^あ 和え かぼちゃのみそ汁 ^{しる}
19	 ピラフ タブクソテー メルジメッキ・チョルバス フルーツヨーグルト	20	 ごはん さんまのかば ^や 焼 ^{ふう} き風 大根 ^{だいこん} とじゃこのサラダ さつま汁 ^{じる}	21	 こぎつね ^{はん} ごはん 鉄骨 ^{てっこつ} サラダ 具 ^ぐ たくさん味噌汁 ^{みそしる} 角切 ^{かくぎ} りりんごゼリー	22	 ごはん チキンの洋風 ^{ようふうて} 照 ^や り焼 ^き リヨネーズポテト 白 ^{しろ} いんげん豆 ^{まめ} と野菜 ^{やさい} のスープ	23	 あんかけ ^や 焼 ^き きそば いがぐり ^あ 揚げ 白菜 ^{はくさい} サラダ
26	 タコライス 洋風 ^{ようふう} かきたまスープ 有 ^{あり} 田みかん	27	 玄米 ^{げんまい} 入り ^{はん} ごはん チキチキチキン ^{うま} 旨 ^{はん} ごぼう みそ汁 ^{しる} シャインマスカット	28	 ルーローハン わかめスープ マーラーカオ	29	 ごはん ししゃものおかき ^あ 揚げ 野菜 ^{やさい} とひじきの和 ^あ えもの 豆腐 ^{とうふ} のすまし汁 ^{しる}	30	 胚芽 ^{はいが} パン かぼちゃの チキンポットパイ フレンチサラダ