



10月 こんだてひょう



月	火	水	木	金
	1  ご飯 のりの佃煮 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 白菜のおかか和え	2  マーボー丼 春雨サラダ りんご	3 お楽しみ カレーライス 和風サラダ つぶつぶ オレンジゼリー	4  栗ご飯 しいらの照り焼き こんにゃくサラダ みそ汁
	7  みそラーメン 白菜のピリ辛漬け さつまいもチップス	8  ご飯 鱈のパン粉焼き キャロットサラダ トマトスープ	9  わかめご飯 厚焼き卵 いそ和え みそ汁	秋休み 
14  スポーツの日	15 お月見 秋の香りご飯 さといも入り豚汁 月見団子	16  チンジャオロース丼 トックスープ ナムル	17 Hawaii フライドライス フリフリチキン サイミン風スープ マリンブルーゼリー	18  ご飯 かつおのかりん揚げ ちぐさ and え みそ汁
21  キムチチャーハン 春雨スープ チンゲン菜の ごま酢和え	22  バターチキンカレー サブジ コールスロー	23  ホイコーロー丼 ニラ玉スープ 柿	24  ご飯 鮭の香味焼き 土佐和え かぼちゃのみそ汁	25  かしわ 柏パン チキンカツ 茹でキャベツ 野菜スープ
28 振替休日 	29  スタミナ丼 きゃべつの華風和え みそ汁	30  ご飯 さばの文化干し 切干とキュウリの ごま酢和え もずくのすまし汁	31  胚芽パン かぼちゃグラタン ミネストローネ ハロウィン	Happy Halloween! 