

# 10月

	1 火	2 水	3 木	4 金
	一口白身魚フライ 枝豆 焼きそば 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ	チキンのケチャップソテー コーンボール キャベツソテー ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	豚肉のチャブチェ 焼売 ヤングコーン もやしと若布の中華和え フルーツ	豆腐ハンバーグ 南瓜煮 焼きうどん ブロッコリーサラダ フルーツ
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
エビフライ ハムステーキ のりスパゲティ ひじきとほうれん草のサラダ フルーツ	鶏肉のカレー炒め スマイルポテト ブロッコリー 大豆と竹輪の甘辛炒め フルーツ	サバの塩焼き ロールキャベツ 金平ごぼう マカロニサラダ フルーツ	野菜春巻き ミートボール ビーフンソテー 里芋味噌煮 フルーツ	ソース豚カツ 高野豆腐煮 もやしソテー 切干大根煮 フルーツ
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
 <b>スポーツの日</b>	イカカツ さくら焼売 春雨ソテー オクラと若布の和え物 フルーツ	星コロッケ ウィンナー ブロッコリーソテー 厚揚げそぼろあんかけ フルーツ	味噌つくね さつま芋フライ レンコン金平 ミートパンネ フルーツ	唐揚げオーロラソース和え 人参煮 キャベツソテー じゃが芋金平 フルーツ
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金
餃子フライ たこウィンナー 青菜炒め 麻婆豆腐 フルーツ	照焼きチキン 大学芋 キャベツのおかか和え 大根の煮物 フルーツ	豚野菜炒め 野菜コロッケ 枝豆 青梗菜コーン和え フルーツ	ハムカツ 竹輪煮 焼きうどん 大豆のトマト煮 フルーツ	エビカツタルタルソースかけ 粉ふき芋 もやしとハムのソテー ブロッコリーのカレーソテー フルーツ
28 月	29 火	30 水	31 木	
鶏の竜田揚げ オクラ煮 キャベツソテー さつま芋甘煮 フルーツ	イカフリッター 野菜肉巻き カレージャーマンポテト ツナサラダ フルーツ	サケの生姜醤油焼き ミートボール 焼きそば もやし中華和え フルーツ	パンブキンハンバーグ おからポテト マカロニソテー 南瓜サラダ フルーツ 	

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます

