

10月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
		1		2		3		4		5		6	
		いなり寿司 厚揚げとかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん		玄米ご飯 秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ オレンジ		玄米ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 大根ときゅうりの和物 味噌汁		玄米ご飯 なすミートスパゲッティ カニカマサラダ スープ バナナ		玄米ご飯 煮魚 チンゲン菜とワカメの中華和え 具だくさん汁		玄米ご飯 魚の変わり西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	
7		8		9		10	お弁当献立	11		12		13	
				玄米ご飯 味噌うどん ツナ和え グレープフルーツ		骨太おにぎり 鶏肉のカレー風味唐揚げ ポテトサラダ りんご		玄米ご飯 魚のチーズ焼き きゅうりの白あえ 味噌汁 柿		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き おかか和え すまし汁		玄米ご飯 魚のごままヨ焼き 切干大根 味噌汁 オレンジ	
14		15		16		17		18		19		20	
		いなり寿司 厚揚げとかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん		玄米ご飯 秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ オレンジ		玄米ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 大根ときゅうりの和物 味噌汁		玄米ご飯 なすミートスパゲッティ カニカマサラダ スープ バナナ		玄米ご飯 煮魚 チンゲン菜とワカメの中華和え 具だくさん汁		玄米ご飯 魚の変わり西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	
21		22		23		24	イベント献立	25		26		27	
		玄米ご飯 魚のおろし煮 はす金平 味噌汁		玄米ご飯 味噌うどん ツナ和え グレープフルーツ		ヒーローライス 鶏肉のカレー風味唐揚げ ポテトサラダ りんご		玄米ご飯 魚のチーズ焼き きゅうりの白あえ 味噌汁 柿		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き おかか和え すまし汁		玄米ご飯 魚のごままヨ焼き 切干大根 味噌汁 オレンジ	
28		29		30		31							
		いなり寿司 厚揚げとかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん		玄米ご飯 秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ オレンジ		玄米ご飯 ハンバーグ 大根サラダ ごろっとパンプキンスープ							

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。