



10がつこんだてひょう



		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		ごはん とりにく 鶏肉のかりんとう揚げ きりぼしだいこん 切干大根サラダ はくさい 白菜のオイスター炒め フルーツ（りんご）	オレンジパン わふう 和風ハンバーグ ブロッコリー きのこマカロニのソテー ジャーマンポテト フルーツ（パイン）	ごはん ホイコーロー イカのチリソース もやしときゅうりのナムル フルーツ（黄桃）
6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
まーぼーさいめん 麻婆菜麺 あ 揚げギョーザ やさい 野菜のごまヨネーズあえ フルーツ（みかん）	カレーライス とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ フルーツ（りんご）	ふりかけごはん（おかか） まつかぜやき 松風焼 ほうれん草ソテー れんこんきんぴら かにシュウマイ フルーツ（パイン）	ごはん しろみざかな さいきょうや 白身魚の西京焼き インゲンソテー はるまき 春巻 ポテトサラダ フルーツ（黄桃）	ごまパン ポークチャップ ウインナーのコンソメ煮 タマゴサラダ フルーツ（みかん）
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
 スポーツの日	ふりかけごはん（さけ） メンチカツ ボイルキャベツ ビーフンソテー あおな ちゅうが 青菜の中華あえ フルーツ（パイン）	キャラメルパン チキントマトオムレツ マカロニソテー やさい 野菜のクリーム煮 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ（黄桃）	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 さつまいもてんぷら こまつな 小松菜のおかかあえ フルーツ（みかん）	ごはん やきにく 焼肉 もやしソテー なす 茄子とピーマンの味噌炒め チーズポテト フルーツ（りんご）
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
ふたどん 豚丼 こもく 五目ひじき あつやきたまご 厚焼玉子 フルーツ（パイン）	チーズパン ささみフライ ボイルキャベツ ミートボール だいこん 大根サラダ フルーツ（黄桃）	ごはん かにたま こ 粉ふき芋 はるさめ やさい 春雨と野菜のソテー きゅうりの塩昆布あえ フルーツ（みかん）	スパゲティミートソース とりにく てりや 鶏肉の照焼き イタリアンサラダ フルーツ（りんご）	そばろどん 竹輪のいそべ揚げ ほうれん草のごまあえ フルーツ（パイン）
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
チキンカレー さんかく 三角チーズポテトフライ コールスローサラダ フルーツ（黄桃）	ごはん あ ざかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ わかめサラダ たこ焼き フルーツ（みかん）	ビビンバ とり 鶏さつま揚げ ちくわ 竹輪のマヨあえ フルーツ（りんご）	ふりかけごはん（たまご） あまから 甘辛ねぎま炒め ツナと大根のサラダ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ（パイン）	マーブルパン ポークパンプキンシチュー ブロッコリーのバター醤油炒め おからポテト フルーツ（黄桃）