



11がつこんだてひょう



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
 文化の日	おやこどん 親子丼 やさい 野菜かきあげ ブロッコリーマヨおなかあえ フルーツ (りんご)	ジャーチャー ^{めん} とり ^{てん} 天 ごぼうサラダ フルーツ (パイナップル)	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き こもく 五目ひじき しょうが 生姜きゅうり フルーツ (黄桃)	パンプキンパン カニグラタンフライ ほうれん ^{そう} 草ソテー ウイナーともやしのソテー にんじん 人参とコーンのサラダ フルーツ (みかん)
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ごはん はっほうさい 八宝菜 マーボー ^{はるさめ} 春雨 シュウマイ フルーツ (パイナップル)	りんごパン ハンバーグきのこソース スパソテー はなやさい 花野菜ソテー マッシュパンプキン フルーツ (黄桃)	ごはん ぶたにく ^{しょうが} 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ きゅうりとひじきの ^{ちゅうか} 中華サラダ はながた 花形さつま 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 だいこん 大根サラダ フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (おかか) ごもくたまご 五目卵焼き インゲンソテー ツナじゃが たこ ^や 焼き フルーツ (パイナップル)
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ナポリタン ポテチキ わかめサラダ フルーツ (黄桃)	ふりかけごはん (たまご) しろみ ^{あお} 白身魚の青のりチーズフライ れんこん ^{いた} そぼろ炒め マカロニサラダ フルーツ (みかん)	イチゴパン あきやさい 秋野菜シチュー ミニハンバーグ こまつな 小松菜ソテー フルーツ (りんご)	ガパオライス はるさめ 春雨サラダ ミルクポテト フルーツ (パイナップル)	ごはん すき ^や 焼き ^{ふう} 風煮 ちくわ ^{てん} 竹輪の天ぷら もやしのごまあえ フルーツ (黄桃)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
 振替休日	ごはん のり ^{しお} 塩コロッケ コーンソテー きりぼし ^{だいこん} 大根煮 あつや ^{たまご} 厚焼玉子 フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (さけ) とうふ ^{うま} 豆腐の旨煮 チンジャオロース ^{はるさめ} 春巻 さつま ^{いち} 芋サラダ フルーツ (パイナップル)	ぶどうパン とりにく ^{うま} 鶏肉のチーズローフ ブロッコリー ミートボール ほうれん ^{そう} 草とマカロニのソテー フルーツ (黄桃)	キーマカレー ローストンカツ イタリアンサラダ フルーツ (みかん)

