



10がつこんだてひょう



5日 (月)		6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)
ごはん チンジャオロース パンプキンサラダ かにシューマイ フルーツ (黄桃)		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)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め イカのかりんとう揚げ 人参とコーンのサラダ フルーツ (パイナップル)	ごはん ジャーマンポテトコロッケ 野菜ソテー 厚焼玉子 フルーツ (パイナップル)
12日 (月)		13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)
		ごはん おさつコロッケ マカロニソテー ミートボール 小松菜とかにかまのお浸し フルーツ (パイナップル)	ごまパン ハンバーグハヤシソース フライドポテト スクランブルエッグ ブロッコリーマヨおかつあえ フルーツ (みかん)	ごはん すき焼き風煮 竹輪のいそべ揚げ インゲンのツナあえ フルーツ (黄桃)
19日 (月)		20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)
ごはん すぶた 酢豚 ブロッコリータマゴサラダ もやしとコーンの炒め物 フルーツ (パイナップル)		ももパン パンプキンシチュー ミニハンバーグ 小松菜ソテー フルーツ (みかん)	キーマカレー ささみフライ チョレギサラダ フルーツ (黄桃)	ごはん 豚肉の生姜焼き ピーマンソテー 春雨サラダ ミルクポテト フルーツ (りんご)
26日 (月)		27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)
ソース焼きそば 春巻 ごぼうサラダ フルーツ (みかん)		ごはん 白身魚の香り揚げ ツナじゃが ほうれん草のごまあえ フルーツ (黄桃)	ごはん 八宝菜 チヂミ もやしのお浸し フルーツ (りんご)	マーブルパン 鶏肉の照焼き きのことマカロニのトマトソース イタリアンサラダ フルーツ (パイナップル)
		30日 (金)		
		ごはん 五目卵焼き ブロッコリー れんこんまんじゅう ウィナーポテト フルーツ (みかん)		