

10月のこんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4
				
	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・牛乳 ・手作りコロッケ ・豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・牛乳 ・鱈の竜田揚げ ・むらくも汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・牛乳 ・きびなごごまフライ ・トックスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・牛乳 ・すき焼き風煮 ・小松菜のツナ和え
7	8	9	10	11
				
<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖きなこ揚げパン ・牛乳 ・じゃがいものスープ煮 ・わかめサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・牛乳 ・ししゃもの南蛮漬け ・じゃがいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソイ丼 ・牛乳 ・五色和え ・かき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリーデニッシュ ・牛乳 ・チキンビーンズ ・ポパイサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おっきりこみうどん ・牛乳 ・大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ ・からし和え
	15	16	17	18
				
	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・手作りふりかけ ・生揚げの酢豚風 ・ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートビーンズ ・牛乳 ・小魚入り大学芋 ・小松菜とわかめのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもおこわ ・牛乳 ・いかのかりん揚げ ・具沢山みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・牛乳 ・納豆 ・肉じゃが ・磯香和え
21		23	24	25
				
<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・牛乳 ・家常豆腐 ・春雨サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ビーンズカレー ・牛乳 ・海藻サラダ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトフランスパン ・マーマレードジャム ・牛乳 ・手作りキッシュ ・フレンチサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りカレーパン ・牛乳 ・卵と野菜のスープ ・みかん
28	29	30	31	
				
<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・ひじきのふりかけ ・牛乳 ・さばの辛味焼き ・豆腐となめこのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・牛乳 ・チーズ入りじゃがいももち ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・えびたま丼 ・牛乳 ・おひたし ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツイストパン ・牛乳 ・パンプキンシチュー ・ひじきのマリネ ・チョコクレープ 	