



# 9かつこんだてひょう

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ごはん たわらがた 儀型メンチ ごぼうと白滝の炒め物 かぼちゃとさつま芋サラダ フルーツ (りんご)	きのこスパゲティ ミニミニハッシュドポテト ほうれん草ソテー <sup>そう</sup> グリーンサラダ フルーツ (パイン)	ごはん ごもくたまごや 五目卵焼き インゲンソテー <sup>いんげん</sup> こぶひら ぱんばんじー 棒棒鶏 フルーツ (黄桃) <sup>おうとう</sup>	ごはん とりにく 鶏肉とキャベツのうま塩炒め に がんも煮 こまつな 小松菜のお浸し フルーツ (みかん)	ココアパン ハンバーグハヤシソース ブロッコリー たまご 卵ウインナー炒め しお のり塩ポテト フルーツ (りんご)
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ふりかけごはん (さけ) 豚肉のしぐれ煮 竹輪の天ぷら 大根とかにかまのサラダ フルーツ (パイン)	ぶどうパン オムレツ スパソテー <sup>やさい</sup> れんこんと鶏肉のソテー <sup>とりにく</sup> ポテトサラダ フルーツ (黄桃) <sup>おうとう</sup>	ごはん イカカツ ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーおかか和え フルーツ (みかん)	カレーライス からあ 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ フルーツ (りんご)	ごはん ブルコギ フライドスイートポテト 青菜ともやしのナムル フルーツ (パイン)
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
<b>敬老の日</b> 	ごはん マーボー茄子 <sup>なす</sup> ミニハムステーキ マカロニサラダ フルーツ (みかん)	ミルクパン かにクリームコロッケ スパソテー <sup>やさい</sup> ミートボール 野菜のスープ煮 フルーツ (りんご)	ごはん 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 とり 鶏さつま 生姜キャベツ フルーツ (パイン)	ふりかけごはん (おかか) 白身魚のいそべ揚げ 筑前煮 タマゴサラダ フルーツ (黄桃)
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
キーマカレー チーズはんぺんフライ わかめサラダ フルーツ (みかん)		ごはん 豚肉の生姜焼き ピーマンソテー <sup>しょウガや</sup> ツナひじき 厚焼玉子 フルーツ (パイン)	りんごパン 鶏肉の照焼き ほうれん草と卵のソテー <sup>たまご</sup> ポテトクリンチ フルーツ (りんご)	トマトとツナのスパゲティ チーズローフ ほうれん草ソテー <sup>おんやさい</sup> 温野菜サラダ フルーツ (みかん)
29日 (月)	30日 (火)			
ごはん 酢豚 春雨サラダ シュウマイ フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (たまご) 赤魚のみぞ焼き きんぴら 肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え フルーツ (パイン)			

