

10がつこんだてひょう



	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
	ごはん <small>とりにく</small> 鶏肉のかりんとう揚げ <small>きりほしだいこん</small> 切干大根サラダ <small>はくさい</small> 白菜のオイスター炒め フルーツ (りんご)	オレンジパン <small>わふう</small> 和風ハンバーグ ブロccoli きのことマカロニのソテー ジャーマンポテト フルーツ (パイナップル)	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)
<small>まーぼーさいめん</small> 麻婆菜麺 <small>あ</small> 揚げギョーザ <small>やしき</small> 野菜のごまマヨネーズあえ フルーツ (みかん)	カレーライス <small>とりにく からあ</small> 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ フルーツ (りんご)	<small>ふりかけ</small> ごはん (おかか) <small>まつかぜやき</small> 松風焼 <small>ほうれん草</small> 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 (パイナップル)	ごはん <small>しろみぎかな</small> 白身魚の西京焼き インゲンソテー <small>はるまき</small> 春巻 ポテトサラダ フルーツ (黄桃)
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)
 スポーツの日	<small>ふりかけ</small> ごはん (さけ) メンチカツ ボイルキャベツ ビーフソテー <small>あおな ちゅうか</small> 青菜の中華あえ フルーツ (パイナップル)	キャラメルパン チキントマトオムレツ マカロニソテー <small>やしき</small> 野菜のクリーム煮 フロccoliとコーンのサラダ フルーツ (黄桃)	ごはん <small>まーぼーどうふ</small> 麻婆豆腐 <small>さつまいも</small> さつまいも天ぷら <small>こまつな</small> 小松菜のおかかあえ フルーツ (みかん)
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)
<small>ぶたどん</small> 豚丼 <small>ごもく</small> 五目ひじき <small>あつやきたまご</small> 厚焼玉子 フルーツ (パイナップル)	チーズパン ささみフライ ボイルキャベツ ミートボール <small>だいこん</small> 大根サラダ フルーツ (黄桃)	ごはん かにたま <small>こ</small> 粉ふき芋 <small>はるさめ やさい</small> 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 <small>とりにく てりや</small> 鶏肉の照焼き イタリアンサラダ フルーツ (りんご)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)
チキンカレー <small>さんかく</small> 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 <small>あ さかな やさい</small> 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)	ピピンバ <small>とり</small> 鶏さつま揚げ <small>ちくわ</small> 竹輪のマヨあえ フルーツ (りんご)	<small>ふりかけ</small> ごはん (たまご) <small>あまから</small> 甘辛ねぎま炒め <small>だいこん</small> ツナと大根のサラダ <small>ほうれん草</small> ほうれん草とコーンのソテー フルーツ (パイナップル)
31日 (金)			
マーブルパン ポークパンブキンシチュー フロccoliのバター醤油炒め おからポテト フルーツ (黄桃)			