

月

火

水

木

金

1 ~~中華サラダ~~  
型抜きチーズ  
~~キムチごはん~~ ~~ワンタンスープ~~

2 こんにゃく菜のあえもの  
さんまのかばやき  
ごはん 豆腐のみそ汁

3 にんじんサラダ  
いちごパム  
コッペパン 豚肉のトマト煮

4 もやしをあえもの  
小魚アーモンド  
ごはん 焼き豆腐のみそそばろ煮

5 とり肉の甘酢あんかけ  
ブルーン  
金時もパン うずら卵のスープ

8   
体育の日

9 ヨーグルト ブロッコリーのサラダ  
糸こんにゃく  
コッペパン 肉団子のトマトソース

10 切り干し大根の含め煮  
ココアワッフル  
秋の香りごはん すまし汁

11 小松菜とたくあんのあえもの  
いかなご佃煮  
ごはん じゃがいものそばろ煮

12 はるまき  
あさり佃煮  
ごはん 大聖菜

15 とうにゅう かぼちゃリガ  
アラマツエ  
コッペパン ママレード ポトフ

16 かみかみあえ  
ごはん マーボー豆腐

17 ほうれん草のサラダ  
コッペパン さつまいものシチュー

18 小松菜のごまあえ さんまの塩焼き  
味付けのり  
ごはん みそ汁

19 鉄骨サラダ  
りんご  
麦ごはん → ドライカレー

22 秋野菜の煮もの  
マロンワッフル  
ごはん さつまいものみそ汁

23 りっちゃんサラダ  
ミニトマト  
麦ごはん → ハヤシライス

24 さつまいもの天ぷら  
ばらすし けんちん汁

25 おかかあえ  
ミックスナッツ  
くりごはん わが家のみそ汁

26 ストポト  
入れる  
しっぽくうどん こえびのから揚げ

29 ブロッコリーのごまあえ  
黒豆マリア  
さけなめし 厚揚げのうま煮

30 鮭のきのこのソースかけ  
黒豆 きなこクリーム  
コッペパン 野菜のスープ煮

31 アーモンドあえ  
みかん ひじきのり  
麦ごはん 高野豆腐のうま煮

ふるさとの食再発見の日



# 10月もりつけ表

