

月	火	水	木	金
10月もいっけ表				
		1 ごまびたし 鶏肉の甘酢炒め 具だくさん汁	2 こんにゃくサラダ 野菜シューマイ (2個) 麻婆豆腐	3 いり大豆あえ カレーのパコラ 関東煮
6 ビーンズナムル 海鮮ぎょうざ (2個) 回鍋肉	7 ごま酢あえ ふくらぎの ソースカツ わかめのみそ汁	8 ゆかりポテト 肉野菜の アーモンド炒め けんちん汁	9 ピーナッツあえ 千草焼き 豆乳鍋	10 コーンとえ 鶏肉とレバーの マーメレードソースがらめ さつま汁 目の愛護デー献立
13 スポーツの日	14 ビーンズサラダ ゆでたまご 秋の実り カレー／ごはん	15 のり塩あえ 揚げ出し豆腐の ごまだれかけ かぼちゃの そぼろ煮	16 かぶのおかかあえ さんまのおろし煮 のっぺい汁	17 ナッツサラダ きびなごのクリスピー揚げ (4尾) ソフト麺の ミートソースかけ バナナ
20 キャベツの ごま昆布あえ いわしの土佐煮 にらたま汁 さつまいもごはん	21 レモンあえ とんかつの甘辛煮 きのこの お吸い物	22 おひたし 金時煮豆 さばの銀紙焼き 秋野菜の みそ汁	23 浅漬け 鮭のアーモンド揚げ いかと大根の 煮物	24 切干大根の ペペロンチーノ オムレツ チキン トマトスープ ヨーグルト コッペパン
27 よごし にしんの照り焼き 塩こうじ 肉じゃが	28 三色あえ 魚の利久揚げ なめこ汁	29 ひじきサラダ ハンバーグの 香味ソースかけ 野菜スープ りんご	30 アーモンド和え あじの照り焼き 沢煮椀 柿	31 ブロッコリーのサラダ 豆とかぼちゃの コロッケ 卵とじ ハロウィンデザート ハロウィン献立