

令和元年10月

月	火	水	木	金
	1 すき焼き風煮 ごま和え 黒大豆枝豆	2 しゅうまい カレー酢和え 八宝菜	3 バターパン ポテトグラタン ミネストローネ なし	4 さわらの香味揚げ れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁
 地場たべごろう (食育キャラクター)				
7 ぶたキムチ丼 春雨スープ 小魚	8 油淋鶏 おひたし 玉ねぎのみそ汁	9 あじのしょうが焼き キャベツの酢の物 秋のふきよせ煮	10 黒糖パン プルベリーゼリー きのこソースハンバーグ 野菜のスープ煮	11 ホキのキャロット焼き たくあん和え 五目煮豆
				
14	15 セルフさつまいもご飯 ぶた肉のしょうが炒め 具だくさんみそ汁	16 肉みそひじきそぼろ丼 豆腐のすまし汁 フルーツヨーグルト	17 コッペパン さけのアップル南蛮 粉ふきいも わかめスープ	18 菜めし 親子煮 塩昆布和え 黄桃
体育の日				
21 ビーフストロガノフ ピエモンテーズ りんごゼリー	22 即位礼正殿の儀	23 春巻き 切干し大根のナムル 厚揚げの和風マーボー	24 ミルクパン イタリアンスパゲティ きのこスープ 柿	25 さんまのかば焼き しそ和え ふのみそ汁
				
28 ぶた肉とさつまいもの 揚げ煮 ちゃんこ汁 白菜のレモン和え	29 とり肉の韓国焼き ごぼうサラダ みそ風味スープ	30 さばのカレー焼き 高野豆腐の煮物 かつお和え	31 味付パン かぼちゃの米粉シチュー ドレッシングサラダ みかん	
				