

月	火	水	木	金
3 秋のカレーライス 大根のサラダ 黒大豆枝豆	4 肉みそひじきそぼろ丼 すまし汁 りんご	5 さばの塩焼き かつお和え みそ汁	6 バターパン ぶどうゼリー とり肉のプロバンス風 スープ・パイザンヌ	7 五目ご飯 ごま和え にぎすの磯辺揚げ みそ風味スープ
10	11 トッポッキ 春雨サラダ 小魚	12 里いもコロッケ 関東煮 甘酢和え	13 苺パネトサンドイッチ(コッパパン) ミネストローネ 豆乳プリン	14 【新】さわらの梅みそ風味 えのきの和え物 すまし汁
スポーツの日				
17 さつまいもと鶏肉の甘酢炒め ひじきのサラダ 中華スープ	18 しそご飯 黒大豆枝豆 秋のふきよせ煮 信田和え	19 柿のカーマネズ焼き 変わりきんぴら ちゃんこ汁	20 ミルクパン ブルベリージャム かぼちゃひき肉フライ 和木ドレッシングサラダ	21 いかの照り焼き ツナ和え 切干大根の炒り煮
24 ヤンニョムチキン ナムル ビーフンのスープ	25 三色丼 おひたし 根菜のみそ汁	26 さけのねぎ焼き マカロニサラダ さつま汁	27 味付パン コーンサラダ 米粉のシチュー 米粉の刈ト (ブルベリー)	28 あじのおろしソース 筑前煮 フルーツ和え
31 豚肉と春雨の炒め物 もずくのスープ わらびもち	<div data-bbox="514 2350 1543 2469" data-label="Section-Header"> <h2>作ってみよう！ 今月の新メニュー さわらの梅みそ風味</h2> </div> <div data-bbox="514 2516 892 2567" data-label="Section-Header"> <h3>材料と作り方（4人分）</h3> </div> <div data-bbox="514 2576 1543 2864" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> <li>① さわらの切り身（50g）4切れは、酒（小さじ1）で下味をつけて焼く。</li> <li>② しょうゆ（小さじ2/3）、酒（小さじ1/2）、砂糖（大さじ1）、みそ（大さじ1/2）、みりん（小さじ2/3）、梅びしお（小さじ1/2）、カリカリ梅ごはんの素（小さじ1/2）を煮立てて、たれを作る。</li> <li>③ さわらにたれをかけて仕上げる。</li> </ol> </div> <div data-bbox="1522 2404 2005 2834" data-label="Image"> </div>			