



10月のこんだて



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ハヤシライス 肉団子 グリーンピース 人参 玉葱 コーン マッシュルーム 桃	ふりかけご飯（たらこ） オムレツ きのこのクリーム煮 春雨サラダ ほぐし鶏 いちご	
4	5	6	7	8	9	10
	ふりかけご飯（桜でんぶ） さばの塩焼き ひじきの白和え 大学いも ピーマンの甘酢和え りんご	ふりかけご飯（のりたま） 厚揚げのチリソース煮 スクランブルエッグ たこウインナー ポテトサラダ マンゴー	ふりかけご飯（ごましお） バジルチキン 野菜のカレー風味ビクルス コールスローサラダ 玉子焼き キウイ	ふりかけご飯（ゆかり） ポテトコロッケ マカロニナポリタン ほうれん草のおひたし かまぼこ パイナップル	ふりかけご飯（おかか） 揚げだし豆腐 山菜とお揚げの煮物 ソーセージ 白花豆 洋なし	
11	12	13	14	15	16	17
			ふりかけご飯（のりたま） しゅうまい 小松菜の生姜たれ和え トマトペンネサラダ 枝豆のふわふわ豆腐 桃	和風カレーライス 豚肉 人参 長葱 れんこん じゃがいも しめじ 枝豆 大根 いちご	ふりかけご飯（おかか） 麻婆茄子 いんげんの炒め物 ポテトサラダ ブチトマト りんご	
18	19	20	21	22	23	24
	ふりかけご飯（ごましお） 豆腐ハンバーグ きのこの醤油炒め マカロニサラダ ブロッコリー マンゴー	ふりかけご飯（ゆかり） 鶏のしょうが焼き カリフラワーのごま和え ひじき煮 かまぼこ キウイ	ふりかけご飯（のりたま） 白身魚と大根のあっさり煮 ちくわの佃煮 厚揚げのおかか和え ほうれん草のおひたし パイナップル	ふりかけご飯（たらこ） 豚肉と里芋の味噌煮 高野豆腐 小松菜のおひたし 釜揚げしらす 洋なし	ふりかけご飯（おかか） 鶏白湯あんかけ 焼き豆腐 さつまいもの甘露煮 大豆と野菜のごった煮 みかん	
25	26	27	28	29	30	31
	ふりかけご飯（桜でんぶ） チキンリングフライ ツナサラダ 鶏と枝豆のそぼろ さくら大根 桃	ふりかけご飯（ごましお） コーンとアスパラの香ばし揚げ こんにゃくの甘煮 お豆と豆乳のサラダ ロースハム いちご	ふりかけご飯（のりたま） 牛肉とお麩のすき焼き煮 なると 豆腐とわかめの酢の物 いなり煮 りんご	コーンご飯 ミネストローネ ポテトニョッキ ソーセージ マンゴー	ふりかけご飯（ゆかり） デミグラスハンバーグ マカロニチーズ かぼちゃサラダ 紫キャベツと人参のラペ キウイ	