



10月 はいぜんひょう



			<p>1日(木)</p> <p>はるさめのすのもの </p> <p>さわらのカレー-ふうみやき </p> <p>ごはん </p> <p>ふのみそしる </p>	<p>2日(金)</p> <p>こまつなのはなかつおあえ </p> <p>いわしのかばやき </p> <p>はつがげんまいごはん </p> <p>とうふのすましじる </p>
<p>5日(月)</p> <p>じゃこサラダ </p> <p>ぶたじゃが </p> <p>ごはん </p> <p>ワンタンスープ </p>	<p>6日(火)</p> <p>いんげんのごまあえ </p> <p>かきあげ </p> <p>ソフトめん </p> <p>きつねうどんじる </p>	<p>7日(水)</p> <p>~いわなきゅうしょく~ </p> <p>おにぎり </p> <p>いわたしのしおやき </p>	<p>8日(木)</p> <p>~目にいいこんだて~ </p> <p>スタミナサラダ </p> <p>にんじんピラフ </p> <p>コンソメスープ </p>	<p>9日(金)</p> <p>きりぼしだいごんのにも </p> <p>さばのしょうがやき </p> <p>ごはん </p> <p>さつまいものみそしる </p>
<p>12日(月)</p> <p>かみかみあえ </p> <p>さんまのにつけ </p> <p>ごはん </p> <p>とりごぼろ </p>	<p>13日(火)</p> <p>かぼちゃのミートグラタン </p> <p>フルーツヨーグルト </p> <p>コッペパン </p> <p>レタススープ </p>	<p>14日(水)</p> <p>れんごんのきんぴら </p> <p>すずきのレモンふうみやげ </p> <p>むぎごはん </p> <p>ふのすましじる </p>	<p>15日(木)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ </p> <p>やきぎょうざ </p> <p>ごはん </p> <p>まーぼーどうふ </p>	<p>16日(金)</p> <p>~としょメニュー~ </p> <p>ごもくまめ </p> <p>さけのしおやき </p> <p>ごはん </p> <p>はくさいのみそしる </p>
<p>19日(月)</p> <p>ゆばあえ </p> <p>ちくわのいそべあえ </p> <p>ごはん </p> <p>ぶたじる </p>	<p>20日(火)</p> <p>ざんしょくサロテイ </p> <p>ほうれんそうとコーンしろみざかなフライのソテー </p> <p>こくとうコッペパン </p> <p>ミネストローネスープ </p>	<p>21日(水)</p> <p>ひじきまめ </p> <p>さばの にんにくふうみやき </p> <p>ごはん </p> <p>きのこじる </p>	<p>22日(木)</p> <p>~かんしゃきゅうしょく~ </p> <p>あじつけのり </p> <p>ごはん </p> <p>すいとんじる </p>	<p>23日(金)</p> <p>かいそうサラダ </p> <p>フルーツミックス </p> <p>むぎごはん </p> <p>ポークカレー </p>
<p>26日(月)</p> <p>チンゲンさいのごまあえ </p> <p>さけのてりやき </p> <p>ごはん </p> <p>けんちんじる </p>	<p>27日(火)</p> <p>ごまドレサラダ </p> <p>とりにくの マーレードやき </p> <p>コッペパン </p> <p>はくさいの クリームに </p>	<p>28日(水)</p> <p>おひたし </p> <p>さわらのたつたあげ </p> <p>ごはん </p> <p>こまつなのみそしる </p>	<p>29日(木)</p> <p>きゅうりのこんぶあえ </p> <p>ちらしずし </p> <p>えのきのすましじる </p>	<p>30日(金)</p> <p>ざんしょくサロテイ </p> <p>キャベツのゆかりあえ </p> <p>やきにく </p> <p>ごはん </p> <p>ビーフンスープ </p>