



# 10月の献立表



月	火	水	木	金
				10月1日
				 <p>ごはん 豚肉生姜炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 果物</p>
10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
 <p>ごはん 炒め納豆 小松菜和風マヨ みそ汁 果物</p>	 <p>北海ラーメン 揚げ南瓜 果物</p>	 <p>ごはん たららの香味焼き ひじき煮物 みそ汁 果物</p>	 <p>チキンカレー キャベツとコーンサラダ 果物</p>	 <p>さつま芋ごはん 豚肉のんにく味噌焼き 焼きナス みそ汁 果物</p>
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
 <p>ほうとう風うどん きゅうり中華和え 果物</p>	 <p>ごはん 鶏の照り焼き ゆで野菜 みそ汁 果物</p>	 <p>横割りのパンズ チーズハンバーグ ポテトフライ スープ 果物</p>	 <p>ごはん 豚肉の塩昆布炒め れんこん金平 みそ汁 果物</p>	 <p>酢飯 寿司ネタ ミニトマト すまし汁 果物</p>
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
 <p>さつま芋カレー ブロッコリーみそマヨ和え 果物</p>	 <p>ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のり和え みそ汁 果物</p>	 <p>ごはん きのこかき揚げ 無限人参 みそ汁 果物</p>	 <p>ミートソーススパゲティ 野菜スティック 果物</p>	 <p>ごはん 鶏肉味噌漬け焼き キャベツ塩昆布和え みそ汁 果物</p>
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
 <p>きのこうどん 南瓜煮物 果物</p>	 <p>ロールパン 鶏肉トマト煮 ほうれん草ツナ和え 米粉コーンポタージュ 果物</p>	 <p>鮭の三色丼 白菜ナムル みそ汁 果物</p>	 <p>ごはん 松風焼き 小松菜ごま和え みそ汁 果物</p>	 <p>ハヤシライス 野菜サラダ 果物</p>