



月	火	水	木	金
		10月1日	10月2日	10月3日
		ごはん 肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁 果物	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ すまし汁 果物	焼きそば 人参塩昆布和え 中華スープ 果物
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーとかにかまのサラダ みそ汁 果物	さつまいもカレー ポテトフライ スープ 果物	塩ラーメン ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん タラのかば焼き じゃがいものそぼろに みそ汁 果物	ふりかけご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ スープ 果物
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
	五目にゅうめん ちくわの磯部揚げ 果物	ごはん 鮭ザンギ 無限人参 ブロッコリーマヨ添え 果物	ごはん ブロッコリーつくね焼 きなこポテト みそ汁 果物	ごはん タコライス風 人参しりしり スープ 果物
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
サンドイッチ 鶏の照り焼き ジャーマンポテト ホワイトシチュー 果物	ゴマ豆乳味噌ラーメン コーンサラダ 果物	ごはん 炒め納豆 ささみときゅうりサラダ みそ汁 果物	ごはん ほっけのみぞれ煮 大根サラダ みそ汁 果物	ごはん 千草焼き 豆腐サラダ みそ汁 果物
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
スープスパゲティ きなこ南瓜 スープ 果物	ジャムサンド ヤンニョムチキン風 ブロッコリーのツナあえ みそ汁 果物	ピビンバ丼 味噌ポテト 中華スープ 果物	ごはん 松風焼き ほうれん草のサラダ すまし汁 果物	ハヤシライス あげいも スープ 果物