

令和4年10月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
きのご飯 カレイのレモンソース キャベツのおかか和え さつまいもの味噌汁 フルーツ のりじゃこトースト 牛乳	ご飯 なすと鶏の炒め物 マカロニサラダ 野菜のすまし汁 フルーツ お麩のラスク 牛乳	パン コーンバターラーメン 肉じゃが きゅうりの昆布漬け フルーツ 梅ひじきおにぎり お茶	栗おこわ さばの蒲焼き 青菜のごま和え 大根の味噌汁 フルーツ ロッククッキー 牛乳	ご飯 厚揚げの肉味噌チーズ焼き チキンサラダ きのこのかきたま汁 フルーツ 抹茶ミルクくずもち 飲むヨーグルト
10	11	12	13	14
	ハヤシライス 高野豆腐の煮物 もやしの中華風酢の物 フルーツ 野菜ブリッツ 牛乳	洋風わかめご飯 鶏手羽の甘辛焼き キャベツの甘酢和え かぼちゃの豆乳汁 フルーツ 桃のケーキ 牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 白菜のごま和え 豚汁 フルーツ ココアトースト 牛乳	パン ハンバーグ レタスのサラダ ミルクスープ フルーツ・ベイクドポテト ゆかり昆布おにぎり お茶
17	18	19	20	21
だいこんご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の中華和え ニラ玉味噌汁 フルーツ 杏仁豆腐	ご飯 れんこん入り味噌つくね 白菜のごまマヨ和え 中華風スープ フルーツ 焼きそば 牛乳	弁当の日 手作りあんパン 牛乳	ご飯 鮭の照りマヨ焼き キャベツの和風サラダ 根菜スープ フルーツ カルビス蒸しパン 牛乳	パン なすのミートスパゲティ 青菜とひじきの和え物 さつまいものレモン煮 フルーツ きつねおにぎり お茶
24	25	26	27	28
梅ご飯 鶏とさつまいもの旨煮 ナムル 豆腐の味噌汁 フルーツ オレンジゼリー スティッククッキー・牛乳	ご飯 豚肉の香味焼き マセドアンサラダ 具だくさん味噌汁 フルーツ じゃこふりかけおにぎり お茶	雉(きじ)焼き井ぶり 厚揚げの煮物 青菜のサラダ なめこ汁 フルーツ 大学芋 牛乳	ご飯・スタミナ納豆 焼きししゃも (りす・ひよこ…白身魚) 五目野菜の味噌きんぴら ふわふわ汁・フルーツ アップルパイ 牛乳	パン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ABCスープ フルーツ ハロウィンクッキー 牛乳
31				
根菜たっぷりカレー あらめの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ スイートポテト 牛乳				