

令和3年10月

月	火	水	木	金
				1
				ご飯 鮭の照り焼き ツナマヨサラダ どさんこ汁 フルーツ ごまじゃこおにぎり お茶
				
4	5	6	7	8
スタミナピラフ カレイの玉ねぎソース焼き 春雨サラダ 中華風スープ フルーツ お麩ラスク 牛乳	パン 豚肉の香味焼き ナムル 豆腐入り豆乳汁 フルーツ 青菜とじゃこのおにぎり お茶	五目あんかけ焼きそば じゃがいもの煮物 きゅうりの土佐和え フルーツ ブルーベリーマフィン 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね 切干マヨサラダ 冬瓜汁 フルーツ 牛乳寒天	栗ご飯 鯖の梅漬け焼き 青菜のサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ ストーンクッキー 牛乳
				
11	12	13	14	15
きのご飯 ししゃものパン粉焼き ブロッコリーのごま和え わかめの味噌汁 フルーツ カルピス蒸しパン 牛乳	ご飯 さつま芋と鶏の旨煮 こぎつねサラダ ミネストローネ フルーツ チーズおかかおにぎり お茶	パン チーズインハンバーグ コールスローサラダ 米粉のシチュー フルーツ さつまいものモンブラン 牛乳	マーボー豆腐丼 青菜ともやしの中華和え ベイクドかぼちゃ フルーツ 黒蜜抹茶くずもち 飲むヨーグルト	ご飯 さばの蒲焼き キャベツのおかか和え さつまいもの味噌汁 フルーツ あべかわマカロニ 牛乳
				
18	19	20	21	22
根菜たっぷりカレー 芽ひじきの煮物 ゆかり和え フルーツ 梅じゃこおにぎり お茶	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーサラダ なすと揚げの味噌汁 フルーツ カルシウムトースト 牛乳	弁当の日 フルーツヨーグルト和え	ご飯 鮭のカリッとフライ風 青菜と白菜のごま和え コーンスープ フルーツ 大学芋 牛乳	パン なすのミートスパゲティー じゃがいもソテー りんごとレタスのサラダ フルーツ 炊き込みおにぎり お茶
				
25	26	27	28	29
雉(きじ)焼き丼ぶり 厚揚げの旨煮 三色酢の物 なめこ汁 フルーツ 鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 鯖のごましそ焼き おからサラダ ほうれん草のふわふわ汁 フルーツ かぼちゃのみたらし団子 牛乳	塩野菜あんかけ丼 さつま芋とミンチの甘辛炒め きゅうりの昆布漬け わかめスープ フルーツ りんごのケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のマヨサラダ 大根の味噌汁 フルーツ きのこピラフおにぎり お茶	パン かぼちゃのおぼけグラタン カラフルサラダ コンソメスープ フルーツ ハロウィンクッキー 牛乳
				