

10月の献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			魚の一口フライ エビシュウマイ 筑前煮 野菜ソテー パイン缶	チキンステーキ メンチカツ 海藻サラダ 青菜のマヨ和え チーズ
5	6	7	8	9
ハンバーグ ツイストソテー ツナと大根の煮物 さつまいも	春巻き バターコーン ひじきの煮物 グリーンサラダ	焼きそば ウィンナーフライ 中華春巻き 花野菜サラダ ゼリー	豚肉の唐揚げ かにかま天 ひじきのサラダ つきこんソテー みかん缶	前日準備
12	13	14	15	16
スポーツの日	代休	ミートソーススパゲティ 焼肉 花型しんじょ 海藻サラダ ゼリー	鶏肉の唐揚げ 厚焼き玉子 肉じゃが 三角こんにゃく煮 パイン缶	ハンバーグ 野菜コロッケ 大根サラダ たけのこのおかか煮 チーズ
19	20	21	22	23
チキンステーキ 中華野菜炒め 大根サラダ りんごゼリー	焼肉 ハッシュドポテト きゅうりサラダ	焼きそば カレーコロッケ ミートボール 筑前煮 ゼリー	鶏の照り焼き ちくわの磯部揚げ 青菜のツナ炒め きんぴらごぼう みかん缶	ささみチーズフライ オムレツ 春雨サラダ つきこんソテー チーズ
26	27	28	29	30
コロッケ きんぴら 肉団子 フレンチサラダ	鶏の唐揚げ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	県民の日	鶏肉の竜田揚げ 厚焼き玉子 青菜のツナ炒め 三角こんにゃく煮 みかん缶	お弁当