

10月 きゅうしょくカレンダー

1日 (水)	 みかんジャム		なすのミートグラタン、 ^{けいにく} 鶏肉とキャベツのスープ、りんご	17日 (金)	 ごはん		^{けいにく} 鶏肉のゆず ^{しお} 塩焼き、ソーキ汁、 ^{だいず} ツナ大豆そぼろ
2日 (木)	 ごはん		とり ^{てん} 天、どさんこ汁、 ^ま 抹茶団子 (きな ^こ 粉)	20日 (月)	 ごはん		^{ふたにく} 豚肉の梅風味焼き、ふきよせ煮、 くきわかめのつくだ煮
3日 (金)	 ごはん		わ ^{ふう} 和風ハンバーグ、五 ^ご 目汁、 ^{きんときまめ} 金時豆の煮もの	21日 (火)	 こくとうパン		タンタンめん (肉 ^{にく} みそ、汁 ^{じる} めん)、 キャベツの甘酢 ^{あま} づけ、おさつチップス
6日 (月)	 おさつパン		^{ふたにく} 豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、 きゅうりのバジル風味サラダ	22日 (水)	 ごはん		ポークカレーライス、ほうれんそうのソテー、 黄桃 (かんづめ)
7日 (火)	 ごはん		さごしのみぞれかけ、かぼちゃのみそ汁、えだまめ	23日 (木)	 ミニ ゴッペパン		イタリアンスパゲッティ、サワーキャベツ、 カレーフィッシュ
8日 (水)	 こくとうパン		中華煮、 ^{だい} 大学いも、あっさりきゅうり	24日 (金)	 ごはん		^{けいにく} 鶏肉のチリソース焼き、焼き ^{ふた} 豚のスープ、 ツナとさんどまめのいためもの
9日 (木)	 ごはん		^{だいず} 大豆入りキーマカレーライス、 キャベツのひじきドレッシング、和なし (かんづめ)	27日 (月)	 ごはん		プルコギ、トック、もやしのナムル
10日 (金)	 ごはん		◇もずくと ^{ふた} 豚ひき肉のジューシー、 じゃがいものみそ汁、焼きれんこん	28日 (火)	 いちごジャム		^{けいにく} 鶏肉とさつまいものシチュー、はくさいのピクルス、 りんご
14日 (火)	 パンブキン パン		かつおのガーリックソースかけ、 ウインナーとじゃがいものスープ、キャベツのサラダ	29日 (水)	 ごはん		あかうおのしょうゆだれかけ、 ^{ふたじる} 豚汁、 きゅうりのゆず風味
15日 (水)	 ごはん		◆中華 ^{ちゅうか} 丼、あつあげの中華 ^{ちゅうか} だれかけ、みかん	30日 (木)	 こくとうパン		^{けいにく} 鶏肉のカレー風味焼き、スープ煮、野菜のソテー
16日 (木)	 ブルーベリー ジャム		まぐろのオーロラ煮、スープ、 さんどまめとコーンのサラダ	31日 (金)	 ごはん		みそカツ、じゃがいもと ^や 野菜の煮もの、 ^や 焼きのり