

10月

もいつけ表

今月の行事食

6日(月)「お月見の献立」

9日(木)「目の愛護デーの献立」

23日(木)「読書週間の献立」

10月10日は目の愛護デー



10月27日～11月9日は 読書週間です		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		舞りんごゼリー ダッカルビ ごはん 肉団子のスープ 	 タンドリーチキン チョップドサラダ ミルクロール 米粉の コーンチャウダー	 魚(シイラ)の揚げ煮 すき焼き風卵の炒り煮 なめこの赤だし汁
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
お月見の献立 四方はべんのカレー天ぷら 里芋のうま煮 ごはん お月見汁 	 鶏肉のねぎ塩だれ 割干し大根ともやしの中華和え ごはん 豆腐とこらの 卵スープ 	 豚肉のソースがけ ポテトサラダ ごはん 白菜のみそ汁 	目の愛護デーの献立 プルベリー ジャム かぼちゃコロッケ キャロットラペ ミルクロール 魚介のトマトスープ 	 いわしの梅煮 ひじきの五目煮 ごはん 京風みそ汁
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
スポーツの日	 ししゃもフライ(2尾) レモン風味和え ごはん 豚肉とじゃがいもの 煮物 	 えびシューマイ(2個) チャプチェ ごはん 麻婆大根 	 豆腐と魚のナゲット(2個) コールスローサラダ ミルクロール バターチキン カレー 	 鶏肉のごま照り焼き 切干し大根の炒め煮 ごはん めった汁
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
果物(柿) 豚肉の生薑炒め わかめごはん 卵にゅうめん 	肉と野菜を 一緒にごはんの上に のせて食べましょう 肉炒め 野菜のナムル ビビンバ (麦ごはん) テンジャンチゲ 	 魚(サバ)の塩焼焼き 筑前煮 ごはん 豆乳入りみそ汁 	読書週間の献立 約菜の クレップ ミートボール(3個) ブロッコリーのサラダ ミルクロール うずら卵入り ABCスープ 	 鶏肉の竜田揚げ うず揚げとキャベツのおひたし ごはん 沢煮梅
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
 ギョーザ(2個) パンサンスー ごはん 豆腐の中華煮 	 イカメンチカツ たくあん漬 ごはん 車麩の卵とじ 	うす焼き卵をのせ ケチャップを かけて食べよう ケチャップ ツナサラダ オムライス (チキンライス) 秋野菜のスープ 	 魚(サバ)の香草パン粉焼き パンネのソテー ミルクロール 鶏肉とかぶの クリームスープ 	 金時草と梨のフルーツカクテル ウィンナー (2本) カレーライス