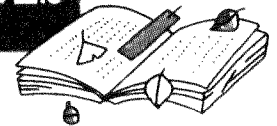


もいつけ表

今月の行事食

8日(火)「目の愛護デーの献立」
 28日(月)「読書週間の献立」
 29日(火)「食物繊維の多い献立」

10月27日~11月9日は
読書週間です



		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
		かぼちゃコロック ペンネのソテー ミルクロール キャベツと豆の スープ	ダッカルビ ごはん 肉団子のスープ	ツナサラダ オムライス (チキンライス) クチャップ 米粉の コーンチャウダー	さごしの竜田揚げ ひじきの五目煮 ごはん 京風みそ汁	
		鶏肉のねぎ塩だれ 割干し大根ともやし中華和え ごはん チゲ風スープ	目の愛護デーの献立 ブルーベリー ジャム 魚(さば)の香草パン粉焼き マカロニとブロッコリーのサラダ ミルクロール フイヤベース	四方はべんのごま揚げ きんぴらごぼう ごはん あさりと じゃがいものみそ汁	金時草と梨のフルーツカクテル 麦ごはん ウィンナー(2本) カレーライス	ひじき入りキョーザ(2個) パンサンスー ごはん 豆腐の中華煮
スポーツの日		いか天ぷら うす揚げとキャベツのおひたし ゆかりごはん 沢煮椀	肉と野菜を 一緒にごはんの上 のせて食べましょう 小魚 アーモンド ビビンバ (麦ごはん) 白玉と卵の スープ	魚(さけ)の塩こうじ焼き すきやき風卵の花の炒り煮 ごはん ごま汁	豚肉のソースがけ 薬入りポテトサラダ 野菜 ふりかけ ごはん 白菜のみそ汁	
		豚肉の生姜炒め 果物(かき) わかめごはん 卵にゆうめん	タンドリーチキン カラフルサラダ ミルクロール あさりとパスタの クリームスープ	キャベツメンチカツ 切干し大根の炒め煮 ごはん めった汁	コーンコロック 海藻サラダ ごはん バターチキン カレーライス	魚(しいら)の揚げ煮 筑前煮 ごはん 豆乳入り みそ汁
読書週間の献立 新入部員を呼び込むごま団子 部長こだわりの 焼豚チャーハン (バターライス) 具を 混ぜて 食べよう 包丁部の 中華スープ		食物繊維の多い献立 きびなごのカリカリフライ(2尾) ごぼうサラダ ミルクロール ビーンズシチュー	和風ハンバーグ レモン風味和え ごはん 鶏肉と じゃがいもの煮物	いわしの梅煮 源助だいごんのたくあん漬 ごはん 車麩の卵とし		