


























10月の盛り付け表



月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>食品の働きについて知ろう</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのみそ煮 しめじのひたし  <p>ご飯 鶏ごぼう汁</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃといものコロッケ 五目きんぴら <p>巨峰(3個)</p>  <p>ご飯 えのきのみそ汁</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ポロニアステーキ マリネサラダ  <p>コッパン 白ねぎの米粉スープ</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトオムレツ 豆いろいろサラダ  <p>麦ご飯 きのことハヤシルウ</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> メンチカツ 大根サラダ  <p>ご飯 ビーフンスープ</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピリ辛炒め キャベツとコーンのひたし  <p>ご飯 ワンタンスープ</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしの生姜煮 納豆和え  <p>ご飯 里芋のみそ汁</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜グラタン ブロッコリーサラダ <p>ブルーベリージャム</p>  <p>食パン ポークビーンズ</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもと鶏肉の揚げがらめ 三色ひたし  <p>ご飯 大根とわかめのみそ汁</p>
<p>14</p>  <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ギョーザ(3個) もやしのナムル  <p>ご飯 麻婆豆腐</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きししゃも(2尾) マコモタケと豚肉の中華炒め <p>お米のパパロア</p>  <p>ご飯 かき玉汁</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ウインナー(2本) 海藻サラダ  <p>ミニパン・ソフト麺 ミートソース</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ちくわの磯辺揚げ(3個) 変わり昆布漬  <p>ご飯 じゃがいものみそ汁</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> さけの甘みそかけ 小松菜の切り干しあえ  <p>大豆しそご飯 田舎汁</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め ポイル野菜 <p>シシリアンライス マヨネーズ</p> <p>※ご飯の上のせて食べよう</p>  <p>ご飯 コンソメスープ</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 千草焼き 糸寒天のごま酢あえ <p>味つけ小魚</p>  <p>ご飯 さつまい</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ミックスビーンズの揚げがらめ フルーツヨーグルトあえ  <p>コッパン ミネストローネ</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 人参シューマイ(3個) 春雨のあえもの  <p>ご飯 八宝菜</p>
<p>28</p> <p>振替休業日</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースがけ アーモンドあえ <p>牛乳プリン</p>  <p>ご飯 豆腐のスープ</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> たらのカレー立田揚げ キャベツとわかめの甘酢あえ  <p>ご飯 里芋と厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマスタード焼き コールスローサラダ  <p>コッパン パンプキンポタージュ</p>	