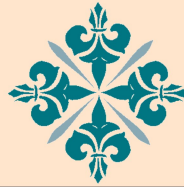


M E N U



	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食

北海道ミルクパン 牛乳（低脂肪） ブロッコリーサラダ	ロールパン 牛乳（低脂肪） チキンサラダ	ぶどうパン 牛乳（低脂肪） きゃべつのサラダ	ロールパン 牛乳（低脂肪） カリフラワーのサラダ	イエローパン 牛乳（低脂肪） ブロッコリーサラダ	ロールパン 牛乳（低脂肪） チキンのマリネ	ロールパン 牛乳（低脂肪） ポテトサラダ
----------------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------

昼食

米飯 かにたま ビーフン 豆腐のスープ りんご	パエリア サーモンのマリネ キャベツのスープ フルーツ（オレンジ）	ハヤシライス 大根ごま酢あえ バナナ	米飯 松風焼き 白菜の煮付け みそ汁（なめこ） パイナップル	米飯 チヂミ にら めんつゆ和え フルーツヨーグルト	あっさりとんこつ ラーメン 米飯 きゅうりハム三色 あえ パイナップル	米飯 サバの煮つけ ささみと白菜の梅 肉和え 切り干し大根の煮 物 ヨーグルト
-------------------------------------	--	--------------------------	--	-------------------------------------	--	---

おやつ

栗カステラ 緑茶			シュークリーム 紅茶			
----------	--	--	---------------	--	--	--

夕食

米飯 鶏肉みぞれ煮 糸こんにゃく煮付 ほうれん草ピーナ ツあえ しば漬	米飯 つくね焼き ミモザサラダ ハッシュドポテト 白菜漬	米飯 魚マヨネーズ焼き ほうれん草のサ ラダ 蒸し芋 なす漬	米飯 おでん きゃべつベーコン 炒め 春菊のごまあえ しその実漬	米飯 とり包み焼き アスパラごまマヨ ネーズ ふとゆり根の卵と じ べったら漬	米飯 あじフライ 冬瓜のコンソメ煮 シーフードサラダ 白菜漬	米飯 牛肉の甘辛煮 ほうれん草卵炒め 三色なます なすび漬
--	--	---	---	---	--	---



10月 行事食予定

11日：誕生会

19日：ケーキの日

29日：ハロウィンお
やつ

