



きゅうしょくのこんだて

		1日(金)
		刻みのりおにぎり 厚揚げと野菜の中華炒め 蒸しシューマイ 小松菜と平天のさっと煮 ウインナーのケチャップ煮
4日(月)	6日(水)	8日(金)
ゴマ塩おにぎり ハムカツ~ケチャップかけ~ さつま芋のレーズンサラダ いんげんのごま和え ちくわの揚げ煮	ゴマ塩おにぎり 揚げサバのおろしあんかけ キャベツきのこそテー わかめともやしのごま酢和え みかん缶	ゆかりおにぎり 鶏肉のカレー醤油焼き コールスローサラダ ひじき煮 おから星ポテト
11日(月)	13日(水)	15日(金)
ゆかりおにぎり 春雨と挽肉の甘辛炒め ウインナー天 ほうれん草とごぼうのさっと煮 とうもろこし煮	わかめごはんおにぎり 賀茂なすと大根の肉みそかけ 梅人参 大根葉と油揚げのさっと煮 魚肉ソーセージ	カレーライス プリン  スプーンを 持たせてください♪
18日(月)	20日(水)	22日(金)
敬老の日 	ひじきごはんおにぎり サバの照り焼き 大根煮・豆乳がんも煮 小松菜としめじのさっと煮 ウインナー煮	刻みのりおにぎり 冷しゃぶ~ごまだれ~ ひじき豆煮 木の葉南瓜煮
25日(月)	27日(水)	29日(金)
ゴマ塩おにぎり 鶏肉と根菜のみそ煮 花形しんじょう煮 白菜と胡瓜の塩昆布和え 照り焼き肉団子	ゆかりおにぎり ささみ磯辺フライ ナポリタンマカロニ れんこんひじきサラダ さつま芋のレモン煮	ゴマ塩おにぎり ソースとんかつ ブロッコリー 南瓜と胡瓜のサラダ 高野豆腐煮