






















































# 10月きゅうろくこんだてひょう

日	曜日	しゃく	パン ごはん つけるもの	ギョウザ お好み	おかず	デザート	きゅうろくもくひょう
1	木	ほいかごはん 			・さんまのかばやき・みそしる ・さといものそぼろに		<p>食事の過ごし方を工夫できる 配食中の上手な過ごし方を工夫しましょう。 食事は静かに休みましょう。 食後は静かに休みましょう。</p>
2	金	ふかしいも 			かやくうどん 	みかん 	
5	月	タメリクライス 			・カレーピラフのぐ ・ミネストローネ	ミックス フルーツ	
6	火	ほいかごはん 			・かわりきんぴら・なつとう ・かきたまじる 		
7	水	まるパン 	りんごジャム 		・ぶたにくのピーナッツがらめ ・やさいのスープに		
8	木				・さばのみそに・いそかあえ ・けんちんじる		
9	金	ぶどうパン 			・レモフライ・ポイルドキャベツ ・にんじんポタージュ・ソフトチーズ	やさい ジュース	
13	火	むきごはん 			・あじのたつたあげ ・だいすのいそに・すまじる		
14	水	ほいかごはん 			・にくじがが・じごのいりに ・からじようゆあえ		
15	木	むきごはん 			・ツナそぼろ・ごじる ・だいがくいも 		
16	金	バターブレッド 			・とりにくのトマトシチュー ・ホットマリネ	りんご 	
19	月	チーズパン 			・きのこスパゲティ  ・やさいサラダ	りんご 	
20	火	ほいかごはん 			・あきあじごはんのぐ ・ごまじようゆあえ・みそしる		
21	水	むきごはん 			・ポークカレー ・ごますあえ 	フルーツ ほろろ汁	
22	木				・ハンバーグきのこソース ・じごかいものソテー・みそしる		
23	金	ロールパン 			・かわりごもくまめ  ・わかめスープ	みかん 	
26	月	くろパン 			・さけのクリームに ・こふきいも・かいそうサラダ		
27	火		のりの すたじ		・ふくめに ・おひたし		
28	水	ほいかごはん 			・ちゅうかどんのぐ ・ユンスープ	みかん 	
29	木	むきごはん 	ぶりかけ ごぼろ		・ぶたにくとだいのんのもの ・そくせきづけ		
30	金	ほいかごはん 			・今リゴンカーン  ・やさいソテー	ブルーベリー ゼリー 