



	日 28日	月 29日	火 30日	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
	<b>★10月になりました★</b> すっかり秋になりました。紅葉が見ごろを迎えますね！ 今月は31日にハロウィンメニューを提供します。 「パンプキンシチュー」などを予定しておりますので、是非お楽しみに！			白飯 串なし焼き鳥 ブロッコリー塩麹炒め フルーツ 味噌汁	白飯 ハンバーグステーキ マカロニソテー 漬物 味噌汁	白飯 アジフライ 茄子の揚げ出し煮 漬物 味噌汁	<b>★麺の日★</b> かき揚げそば にらの卵とじ フルーツ
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		白飯 鮭の照焼 南瓜の含め煮 玉ねぎの和え物 味噌汁	<b>★丼の日★</b> 豚肉焼肉風丼 サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 焼き餃子 もやしの中華炒め 漬物 味噌汁	白飯 赤魚の香味ダレ 里芋煮 大根人参サラダ フルーツ 味噌汁	白飯 豚肉ガーリック炒め 白菜の梅和え 漬物 味噌汁	白飯 白身フライ&ハムカツ 玉葱ツナソテー 漬物 味噌汁
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
		白飯 ミートボールのトマト煮 ほうれん草の卵炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁	白飯 厚揚げと茄子の 味噌炒め キャベツ生姜煮 漬物 味噌汁	白飯 さばの塩焼き 里芋煮転がし 小松菜のゆず風味和え 漬物 味噌汁	白飯 チンジャオロース 茄子のおろしソース 漬物 味噌汁	<b>★菜飯★</b> さわらの醤油麹焼き 大豆の磯煮 青梗菜ポン酢和え 漬物 味噌汁	<b>★麺の日★</b> 甘辛肉うどん 南瓜サラダ 漬物
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		白飯 たらのバター醤油焼き 南瓜の煮付け 菜の花の酢味噌和え フルーツ 味噌汁	白飯 スパニッシュオムレツ ミートペンネ フルーツ スープ	白飯 照焼チキン 野菜炒め 青梗菜和え 漬物 味噌汁	白飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	白飯 たらときのこの バターソテー 茄子田楽 南瓜サラダ 味噌汁	<b>★カレーの日★</b> ポークカレー サラダ フルーツ スープ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
		白飯 豚肉と木耳の卵炒め えびしゅうまい 漬物 味噌汁	<b>★わかめごはん★</b> さばのみぞ漬け焼き 小松菜のごま炒め カリフラワー和え 味噌汁	<b>★麺の日★</b> ミートソーススパゲティ 菜の花ソテー フルーツ スープ	白飯 メンチカツ 野菜ツナ炒め フルーツ 味噌汁	<b>★丼の日★</b> ケチャップライス パンプキンシチュー フルーツ スープ	

※仕入れの関係でおかずの内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※エネルギーはごはん200gとおかず(漬物や汁ものも含みます)の数値です。  
 ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。