



10月のこんだて



月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 	4 	
	スパゲティ、パン 野菜スープ 人参サラダ	ごはん、だご汁 あじのさんが焼き こんにゃくの南蛮漬	ごはん、すまし汁 オムレツ ほうれん草サラダ	ごはん、赤だし 彩野菜の豆腐寄せ シーザーサラダ	
7 	8 	9 	10 	11 	
むぎ 麦ごはん、豆乳味噌汁 ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き かんこくふう 韓国風マカロニサラダ	ガーリックチキンパエリア コーンスープ ナッツサラダ	ごはん、わかめスープ さかなの咖喱焼き きんぴら 金平ごぼう	コロッケバーガー サラダ、ゼリー カレースープ、牛乳	ごはん、すまし汁 グラタン 胡瓜の味噌マヨかけ	
	15 	16 	17 	18 	19
	ごはん、かきたま汁 ゴボウハンバーグ ひじきのサラダ	ジャージャー麺 おにぎり、サラダ くだもの	ごはん、みそしる 栗コロッケ カニ風味サラダ	シーフードカレー キャベツのスープ 中華サラダ	
21 	22 	23 	24 	25 	
ごはん、そうめん汁 さかなの塩麴焼き コブサラダ	ごはん、ハムサラダ じゃが芋スープ 鶏肉の卸し焼き	カルボナーラサンド トマトスープ、ゼリー レンコンサラダ、ジュース	ガパオ風ライス 野菜スープ 大豆サラダ	ごはん、白玉汁 チーズハンペンフライ サラダ	
28 	29 	30 	31 	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10月2日は豆腐の日</p> <p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>～10月の旬の食材～</p> <p>南瓜・さつまいも・里芋・人参・松茸</p> <p>柿・栗</p> </div>	
ごはん、みそしる 鶏の醤油香り揚げ サラダ	ごはん、のっぺい汁 魚の胡麻マヨ焼き スパゲティサラダ	かき揚げうどん or そば おにぎり、サラダ ゼリー	きぬがさどん 衣笠丼、すまし汁 かぼちゃ 南瓜と豆のスパゲティサラダ くだもの		