



# のこんだて

月	火	水	木	金	土			
<p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>これは、10.10を横にすると目と眉に見えるからだそうです。昭和22年に中央盲人福祉協会が定め、現在は厚生労働省が主催となり目の健康に関わるイベントが開催されています。</p>					<p>1</p> <p>うさぎのロコモコ丼 すまし汁、里芋サラダ 葛餅</p>	<p>2</p> <p>スパゲッティ、パン 野菜スープ サラダ</p>	<p>10月1日は 十五夜メニュー！</p> <p>お月様とうさぎ がいますよ！</p>	
<p>5</p> <p>韓国風シーチキン丼 すまし汁、サラダ 杏仁豆腐</p>	<p>6</p> <p>御飯、ストラッチャッテラ 魚の味噌チーズ焼き スパゲッティサラダ</p>	<p>7</p> <p>チキンパエリア コーンスープ ピーナッツ和え</p>	<p>8</p> <p>肉うどん、おにぎり コリアンサラダ ゼリー</p>	<p>9</p> <p>シーフードカレー 野菜スープ 大豆サラダ</p>				
<p>12</p> <p>麦御飯、卵スープ 豆乳グラタン ナムル</p>	<p>13</p> <p>オムライス ミルクスープ サラダ</p>	<p>14</p> <p>御飯、中華スープ 魚のカレー焼き 金平ゴボウ</p>	<p>15</p> <p>御飯、そうめん汁 ハンバーグ ひじきのサラダ</p>	<p>16</p> <p>焼き鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ おさつスティック</p>				
<p>19</p> <p>麦御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ</p>	<p>20</p> <p>天津飯、味噌汁 サラダ ゼリー</p>	<p>21</p> <p>御飯、けんちん汁 魚の卸ポン酢かけ タラモサラダ</p>	<p>22</p> <p>御飯、トマトカメのスープ キャベツのメンチカツ 人参サラダ</p>	<p>23</p> <p>麦御飯、中華スープ 鶏肉と青菜の甘酢煮 オニオンサラダ</p>	<p>みんな大好き！！ バーベキュー</p>			
<p>26</p> <p>麦御飯、じゃが芋スープ 鶏の中華風照り焼き ハムサラダ</p>	<p>27</p> <p>チャンポン、おにぎり サラダ ショーロンポー</p>	<p>28</p> <p>焼きそばパン、 林檎サンド ミストローネ、サラダ ヨーグルト、牛乳</p>	<p>29</p> <p>御飯、かき玉汁 魚の外ワルソースかけ コロコロサラダ</p>	<p>30</p> <p>麦御飯、味噌汁 南瓜のコロッケ まごわやさしいサガ</p>		<p>29日は セレクトメニュー ー！ 焼きそばパン OR ナポリタンサンド どちらを えらびますか？ !(^^)!</p>		
<p>31</p> <p>麦御飯、じゃが芋スープ 鶏の中華風照り焼き ハムサラダ</p>	<p>31</p> <p>チャンポン、おにぎり サラダ ショーロンポー</p>	<p>31</p> <p>焼きそばパン、 林檎サンド ミストローネ、サラダ ヨーグルト、牛乳</p>	<p>31</p> <p>御飯、かき玉汁 魚の外ワルソースかけ コロコロサラダ</p>	<p>31</p> <p>麦御飯、味噌汁 南瓜のコロッケ まごわやさしいサガ</p>				