

10月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		わかめごはん 厚揚げの肉みそ田楽 パリパリサラダ くだもの（ぶどう）	ごはん 白身魚の八宝菜 海藻とじゃこのサラダ さつまいものレモン煮	ごはん いかメンチカツ 五目きんぴら ほうれん草のごま和え
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん ししゃもの2色揚げ （青のり・カレー） 筑前煮 あずき白玉	ごはん さばのタンドリーグリル ブロッコリーのソテー コールスローサラダ	ごはん 酢豚 野菜の中華あえ くだもの（パイン缶）	ごはん のり佃煮 アジフライ 野菜炒め グレープフルーツゼリー	パセリごはん チキンのトマト煮 かぼちゃグラタン フルーツ入りサラダ
13日	14日	15日	16日	17日
	ごはん ヤンニョムチキン ナムル みかんゼリー	ごはん 肉じゃがの旨煮 バンバンジーサラダ くだもの（ぶどう）	ごはん 白身魚フライ 野菜ソテー チリコンカン	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かぶのトロみ煮 白菜のおひたし
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん メダイのねぎソースかけ 小松菜と油揚げの煮びたし 大根のはりはり漬け	ごはん コロコロマーボー豆腐 青菜の梅のり和え 豆乳ゼリー	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草としめじのソテー かぼちゃサラダ	梅ごはん サーモンフライ+タルタルソース じゃこサラダ くだもの（パイン缶）	ごはん すき焼き風煮 華風きゅうり くだもの（みかん缶）
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん 魚と豆腐のみぞれ煮 和風サラダ 大豆とじゃこの揚げ煮	パン スペイン風オムレツ ラタトゥイユ くだもの（ぶどう）	ごはん スタミナ焼肉 春雨サラダ かぶの浅漬け	お赤飯 市制70周年記念コロケ ブロッコリーのカレー炒め 白菜のツナ和え	ごはん 魚のピリ辛焼き 大根とわかめのカリカリサラダ さつま芋のそぼろ煮

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
 平均栄養価：エネルギー496kcal たんぱく質16.0g 脂質14.8g 食塩相当量1.9g

※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。