



# 10月

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金   |
|--|----|--|---|---|
| 1  | 2  | 3  | 4   | 5   |
|  |    |  <p><b>ハンバーグ</b><br/>                     カットコーン<br/>                     枝豆<br/>                     マカロニソテー<br/>                     ウィナーと人参煮<br/>                     おかかふりかけ</p>    |   |  <p><b>タンドリーチキン</b><br/>                     ポテトフライ<br/>                     焼きうどん<br/>                     焼売<br/>                     ミニトマト<br/>                     鮭ふりかけ</p>           |
| 8  | 9  | 10   | 11  | 12  |
|  <p><b>体育の日</b></p>   |    |  |   |   |
| 15   | 16 | 17   | 18  | 19  |
|  |    |  |   |  <p><b>チキンピカタ</b><br/>                     スナッキーパンブ<br/>                     枝豆<br/>                     キャベツ炒め<br/>                     ブロッコリーサラダ<br/>                     鮭ふりかけ</p>    |
| 22   | 23 | 24   | 25  | 26  |
|  <p><b>チキンソテー</b><br/>                     ポテトフライ(パン粉付)<br/>                     ブロッコリー<br/>                     マカロニケチャップ<br/>                     切干大根サラダ<br/>                     たらこふりかけ</p> |    |  <p><b>春巻き</b><br/>                     ミニアメリカンドッグ<br/>                     枝豆<br/>                     ジャーマンポテト<br/>                     海鮮大焼売<br/>                     のりたまふりかけ</p> |   |  <p><b>鮭ムニエル</b><br/>                     カニクリームコロッケ<br/>                     野菜炒め<br/>                     フランクソテー<br/>                     ブロッコリー<br/>                     たらこふりかけ</p> |
| 29   | 30 | 31   |  |   |
|  <p><b>ヒレカツ</b><br/>                     和風スパンテー<br/>                     海老焼売<br/>                     花形さつま揚げ<br/>                     ブロッコリー<br/>                     おかかふりかけ</p>             |    |  <p><b>ハムカツ</b><br/>                     カニかまロール<br/>                     スナップえんどう<br/>                     マカロニサラダ<br/>                     豚丼風煮<br/>                     鮭ふりかけ</p>  |  |   |