



10月

月	火	水	木	金
			1	2 チーズインハンバーグ 鶏肉唐揚げ ブロッコリー マカロニサラダ のりたまふりかけ
5 鶏肉照り焼き カレーコロッケ マカロニソテー 肉団子 スナップえんどう おかかふりかけ	6	7 チーズつくね おさつスナックフライ ナポリタン ひじきサラダ 鮭ふりかけ	8	9
12	13	14	15	16 つくね小判 海老焼売 肉野菜炒め コーンボール ブロッコリー たらこふりかけ
19 鶏肉味噌焼き ドーナツコロッケ ビーフソテー 花形さつま揚げ おかかふりかけ	20	21 チキンカツ 玉子焼き ジャーマンポテト フランクソテー ブロッコリー たらこふりかけ	22	23 鶏肉生姜焼き コーンコロッケ マカロニソテー 肉団子カレー煮 のりたまふりかけ
26 カニクリームコロッケ ウインナー ブロッコリー インゲンコーンソテー 切干大根サラダ おかかふりかけ	27	28	29	30 鮭ムニエル 青菜オムレツ 鶏牛蒡炒め 笹かま 人参煮 たらこふりかけ