





# 10月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
 <p><b>白身魚フライ</b>                      つくね小判                      スナップえんどう                      里芋と人参煮                      たらこふりかけ</p>		 <p><b>ハンバーグ</b>                      エビカツ                      ナポリタン                      ウィナー                      ブロッコリー                      のりたまふりかけ</p>		 <p><b>青菜オムレツ</b>                      ヒレカツ                      かまぼこ                      ブロッコリー                      豚肉生姜焼き炒め                      たらこふりかけ</p>
10	11	12	13	14
<p><b>スポーツの日</b></p> 				 <p><b>春巻き</b>                      鶏肉味噌焼き                      ビーフソテー                      プチかまチーズ                      ブロッコリー                      鮭ふりかけ</p>
17	18	19	20	21
 <p><b>豆腐ハンバーグ</b>                      鶏肉唐揚げ                      マカロニケチャップ                      南瓜煮                      みかんサラダ                      おかかふりかけ</p>		 <p><b>ササミ磯辺フライ</b>                      野菜肉巻き                      人参さつま揚げ                      マカロニサラダ                      のりたまふりかけ</p>		 <p><b>グラタンコロッケ</b>                      焼きハム                      カットコーン                      ブロカリサラダ                      鮭ふりかけ</p>
24	25	26	27	28
 <p><b>メンチカツ</b>                      オムレツ                      プチかまチーズ                      ブロッコリー                      がんもと人参煮                      たらこふりかけ</p>				 <p><b>鶏肉スタミナ焼き</b>                      カレーコロッケ                      ブロッコリー                      なんと                      里芋と人参煮                      のりたまふりかけ</p>
31				
 <p><b>サーモンフライ</b>                      人参オムレツ                      スナップえんどう                      マカロニサラダ                      おかかふりかけ</p>				