



こんだてひょう



★もくひょう★
げんきなからだ
をつくろう

	2(か) わかめごはん、ぎゅうにゅう ハタハタのからあげレモンソース ジャーマンポテト ほうれんそうとふのみそしる トライやるせいおすすめメニュー	3(すい) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう はんぺんのチリソースかけ えだまめツナサラダ だいこんとぶたにくのちゅうかに	4(もく) おすすめメニュー コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう てりやきつくね マーボーナスいため とうがんスープ 	5(きん) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう だいずとさつまいものチップス ミートボールポークシチュー なし 
8(げつ) ゆうきのひ コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう ひらきアジのからあげ たくあんのおかかこんぶあえ ゆうきりんりんいなかじる	9(か) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう サバのみそに やさいのとさずあえ とりにくとこんさいのごろごろじる	10(すい) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう とよおかピーマンにくづめフライ ごぼうサラダ こうやどうふのうまに 1しょくごまドレッシング	11(もく) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう しろみざかなのなんばんづけ なすのうめこんぶあえ わかめとあつあげのみそしる	12(きん) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう とりにくのピカタ にんじんシリシリ トッポギのぐだくさんスープ 
15(げつ)  敬老の日 けいろうのひ	16(か) むぎごはん、ぎゅうにゅう わかどりのしそてんぷら ツナサラダ あきのキーマカレー たけのかくえんこうきかてい1/4クエストメニュー	17(すい) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう やさいシューマイ ごもくひじきまめ いもにじる 	18(もく) エステジースのひ コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう すどり かみなりじる 1しょくしそこんぶ 	19(きん) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう やきカレー きゅうりのナムル あつあげのそばろに 
22(げつ) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう とうふつくねのあんかけ こうやいりぶたそぼろ あきのいなかじる	23(か)  秋分の日 しゅうぶんの日	24(すい) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう イワシのみりんぼし(ゴマなし) こんにやくのために はくさいとにくだんごのスープ	25(もく) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう しのだに こまツナサラダ とうふチゲスープ 	26(きん) ほねぶとデー コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう ニギスのたつたあげ キャベツのカレーマリネ マーボーあつあげ
29(げつ) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう あつあげのスタミナチーズやき れんこんきんぴら わかめのみそしる 	30(か) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう トマトミートオムレツ ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのクリームシチュー 	 スポーツのあきを たのしもう! 		