



こんだてひょう



★もくひょう★
ばんきなからだをつくらう



7(げつ)	8(か) ゆうきりんりんデー	2(すい) わかめごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいのナムル キムチスープ	3(もく) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう てりやきつくね きゅうりとあげのおひたし とんじる	4(きん) むぎごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ポークカレー なし
14(げつ) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう はんぺんのツナマヨやき キャベツのカレーマリネ ミネストローネ	8(か) キヤベツチャーハン、ぎゅうにゅう あげはるまき ゆうきりんりんマーボーなす わかめのちゅうかスープ	9(すい) ふるさとこんだて コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう やきカレー ピーマンのごまこんぶあえ かぼちゃのみそしる	10(もく) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう しのだに ひじきとツナのサラダ かみなりじる	11(きん) おすすめメニュー コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう しろみざかなのエスカベッシュ ブロッコリーのごまあえ じゃがいものポタージュ
14(げつ) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう アジフライ きゅうりのたくあんあえ はるさめスープ 1しょくソース	15(か) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう むしオムレツ なすとだいずのミートソース コンソメみそスープ	16(すい) エスティジースのひ コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう えだまめツナサラダ あつあげのカレーに 1しょくゆかりふりかけ	17(もく) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう イワシのかばやきふう しらたきのうめこんぶあえ とうふのみそしる	18(きん) みえしょうがっこう リクエストメニュー コッペパン、ぎゅうにゅう チーズハンバーグ イタリアンサラダ やさいスープ
21(げつ) 敬老の日 けいろうのひ	22(か) こくみんのきゅうじつ	23(すい) 秋分の日 しゅうぶんのひ	24(もく) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう バーベキューチキン キャベツのレモンあえ とうがんのちゅうかスープ	25(きん) おつきみメニュー めいづつごはん、ぎゅうにゅう わふうきんぴらつつみやき こまつなのおかかあえ さわにわん おつきみだんご
28(げつ) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう とよおかピーマンのにくづめフライ キャベツのじゃこサラダ かきたまじる	29(か) コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう ポテトグラタン きゅうりとハムのサラダ ジュリアンスープ	30(すい) ほねぶとデー コウノトリまいごはん、ぎゅうにゅう サンマのしおやき きりぼしだいこんのもの さつまじる	とよおかがっこう きゅうしよくセンター	

