



# 10月のこんだてひょう



日	こんだて		日	こんだて	
3月	 ごはん	ごもくきんぴら みそしる かき	18火	 ごはん	ビビンバ ワンタンとにらのスープ ソフトヨーグルト
4火	 ごはん	チャプスイ さつまいものさわやかに <b>キャロットみかんゼリー</b> <u>なごやさん</u> 	19水	 ごはん	カツどん みつばときのこのすましじる
5水	 サンドイッチ ロールパン	チキンカツサンド しろいんげんまめの クリームスープ	20木	 プレーン ロールパン	とりにくのクリームにこみ キャロットラペ <u>しんこんだて</u> ラ・フランスゼリー <u>ランス</u>
6木	 ごはん	こうやどうふのにしめ もずくスープ ぱらぱらフレーク	21金	 ごはん	わふうシチュー れんこんチップス チーズ
7金	 ごはん	ビーフンスープ にんじんしりしり はっこうにゅう	24月	 ごはん	マーボーじゃが だいこんのしょうゆづけ あおりんごゼリー
11火	 ロウカット げんまいごはん	まぜまぜチャーハン つぶつぶコーンのスープ <u>しんこんだて</u>	25火	 ごはん	にこみハンバーグ ポテトスープ ポリポリフィッシュ
12水	 ごはん	さかなのやさいあんかけ ごじる アセロラゼリー	26水	 ごはん	あげパオズ <u>しんこんだて</u> かいせんビーフン <u>しんこんだて</u> きのこスープ  <u>たいちゅう</u>
13木	 むぎごはん	カレーシチュー しろみざかなの アーモンドフライ	27木	 ごはん	ぎゅうどん みそしる
14金	 きしめん	<u>ふるさとこんだて</u> ごもくあんかけきしめん <u>ふるさとこんだて</u> えびフライ <u>ふるさとこんだて</u> いろいろ  <u>しせいしこう</u>	28金	 ソフトめん	ミートソースめん ハムともやしのあえもの パインゼリー
17月	 ごはん	いもに <u>しんこんだて</u> いろどりそぼろ やきのり	※ぎゅうにゅうは、まいにちです。		

