



盛り付け表

月	火	水	木	金
健康な体づくりの基本	HAPPY HALLOWEEN	1 ごまびたし 鶏肉の甘酢炒め ごはん 具たくさん汁	2 こんにやくサラダ 野菜シューマイ ごはん 麻婆豆腐	3 いり大豆あえ カレーのパコラ ごはん 関東煮
6 ビーンズナムル 海鮮ぎょうざ ごはん ホイコーロ	7 ごま酢あえ からぎのソースカツ ごはん わかめのみそ汁	8 ゆかりポテト 肉野菜のアーモンド炒め ごはん けんちん汁	9 ピーナッツあえ 干草焼き ごはん 豆乳鍋	10 コーンとえ 鶏肉とレバーの マーマレードソースからめ ごはん さつま汁 目の愛護デー献立
13 スポーツの日	14 ビーンズサラダ ゆでたまご 秋の実りカレー ごはん	15 のり塩あえ 揚げだし豆腐 のごまだれかけ ごはん かぼちゃのそぼろ煮	16 かぶのおかかあえ きんまのおろし煮 ごはん のっぺい汁	17 ナッツサラダ きびなごの クリスピー揚げ ソフト麺 ミートソース
20 キャベツの ごま昆布和え いわしの土佐煮 さつまいも ごはん にらたま汁	21 レモンあえ とんかつの 甘辛煮 ごはん きのこのお吸い物	22 金時煮豆 おひたし さばの銀紙焼き ごはん 秋野菜のみそ汁	23 浅漬け 鮭のアーモンド揚げ ごはん いかと大根の煮物	24 切り干し大根の ペペロンチーノ オムレツ ヨーグルト コッペパン チキン トマトスープ
27 よごし にしんの照り焼き ごはん 塩こうじ肉じゃが	28 三色あえ 魚の利休揚げ ごはん なめこ汁	29 ひじきサラダ ハンバーグの 香味ソースがけ りんご ごはん 野菜スープ	30 アーモンドあえ あじの照り焼き 柿 ごはん 沢煮椀	31 ブロッコリーのサラダ 豆と南瓜のコロッケ ハロウィンデザート ごはん 卵とじ ハロウィン献立