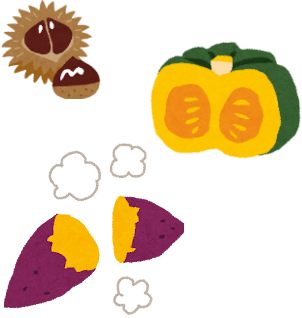


10月 きゅうしょくカレンダー

月	火	水	木	金
	1 ぎゅうにゅう さつまいもごはん やきざかな(さば) やさいのあまずびたし こんさいのみそしる	2 ぎゅうにゅう マーボーどうふどん かみかみちゅうかう サラダ なし	3 ぎゅうにゅう ごはん いかのフライ もやしとわかめの ごまびたし はくさいとこまつなの みそしる	4 ぎゅうにゅう チリソースサンド マカロニサラダ かぶのスープ
7 ぎゅうにゅう ごはん とりにくのみそやき ひじきのごもくに すいとん	8 ぎゅうにゅう ちゅうかどん サクサクいそだいず ぶどう	9 ぎゅうにゅう パインパン 3しゅの おいもグラタン やさいたっぶりスープ	10 ぎゅうにゅう わふうきのこ スパゲッティ じゃこサラダ フルーツヨーグルト	11 ジョア あきやさいの カレーライス かいそうサラダ
14 スポーツのひ 	15 十三夜  ぎゅうにゅう ふきよせおこわ さわにわん しおこんぶ ポテトビーンズ	16 ぎゅうにゅう ごもくあんかけ やきそば はるさめサラダ みかん	17 ぎゅうにゅう ジャンバラヤ マセドアンサラダ クラムチャウダー	18 ぎゅうにゅう ごはん こんぶふりかけ こうやどうふいり にくじゃが やさいのうめあえ
21 ぎゅうにゅう はちみつレモン トースト チリコンカン キャベツのごまサラダ	22 ぎゅうにゅう ごはん からあげのあまずあん ごもくあえ たまねぎと 揚げサイのみそしる	23 ぎゅうにゅう エビとうにゅう クリームライス トマトドレッシング サラダ やきりんご	24 ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに さけのゆうあんやき かみかみあえ なめこじる	25 ぎゅうにゅう カレーあんかけうどん やさいのおろしあえ キャロットむしパン
28 4-2 リクエスト ぎゅうにゅう ぶたキムチどん パリパリサラダ レモンスカッシュゼリー	29 ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのたけやき とうふとだいこんの みそしる じゃがいもち のりしおふうみ	30 ぎゅうにゅう くろざとうパン たまごのココットやき じゃがいもとやさいの サラダ やさいスープ	31 いなからの おくりもの〜りんご〜 ぎゅうにゅう バターライス ポークストロガノフ パンプキンサラダ りんご 	