



10月 料理メニュー



月	火	水	木	金	土
			1 ゆかりご飯 鶏肉と厚揚げの煮物 みそ汁	2 ご飯 チキンのトマト煮 サラダ	3 ハヤシライス 海藻サラダ
5 ナポリタン ツナサラダ 柿	6 ご飯 麻婆ナス 中華スープ	7 ホットドッグ コーンスープ	8 栗ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草バター炒め 沢煮椀	9 ご飯 筑前煮 お吸い物	10 タコライス 生姜スープ
12 あんかけきのこうどん お浸し バナナ	13 ご飯 鯖の塩焼き 豚汁	14 シナモントースト (りんご添え) チキンのサラダ コンソメスープ	15 カレー コールスローサラダ	16 お誕生メニュー  (10月生まれの方の 希望で決まります)	17 ご飯 豚キムチ きのこスープ
19 ご飯 チャプチェ わかめスープ	20 シチューオンライス サラダ	21 かた焼きそば かきたまスープ	22 お楽しみメニュー 	23 ビビンバ丼 中華スープ	24 ご飯 ポークチャップ 豆乳スープ
26 ご飯 鮭の野菜あんかけ 生姜漬け みそ汁	27 中華丼 酸辣湯スープ	28 あんバタートースト 卵サラダ 野菜スープ	29 ご飯 鶏カシューナッツ炒め 搾菜スープ	30 炊き込みご飯 おでん	31 チキンカレー 酢の物