

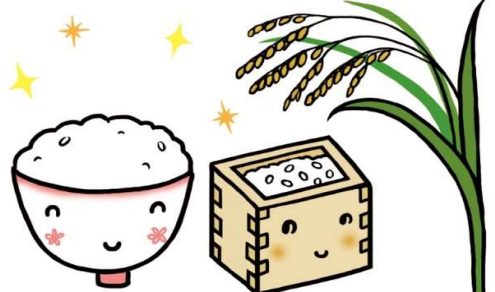
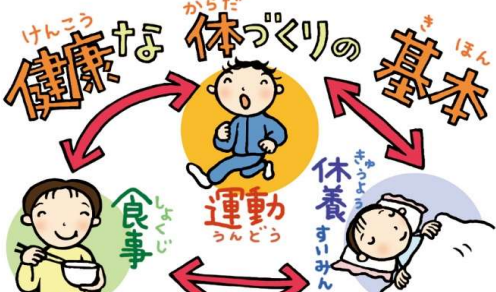









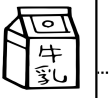













月	火	水	木	金
 <p>げんきにあいさつ いただきます</p>	 <p>HAPPY HALLOWEEN</p>		 <p>健康なからだづくりの基本 運動 休養 食事</p>	<p>1</p>  <p>きりぼしだいこんサラダ / カレーコロッケ</p> <p>ごはん / あおなのみそ汁</p>
<p>4</p>  <p>いそあえ / あつやきたまご</p> <p>たいめし / さわにわん</p>	<p>5 カミング30</p>  <p>こんぶとぶたにくのいために / さばのサラサやき</p> <p>麦ごはん / じゃがいものみそ汁</p>	<p>6</p>  <p>まめまめサラダ</p> <p>きなこあげパン / 洋風かきたま汁</p>	<p>7</p>  <p>ごもく きんびら / レバー入りつくね</p> <p>ごはん / ぐだくさん汁</p>	<p>8</p>  <p>しおこんぶあえ / あじのかすづけ</p> <p>ごはん / はくさいのみそ汁</p>
<p>11</p>  <p>きのこあえ / かきあげ</p> <p>ソフトめん / おやこうどん汁</p>	<p>12 カミング30</p>  <p>ひとくちゼリー (りんご、トマトライチ) / もやしのとり肉のねぎみそやき</p> <p>麦ごはん / うーめん汁</p>	<p>13</p>  <p>ブロッコリーサラダ / ポテトカップグラタン(かぼちゃ)</p> <p>米粉パン / オニオンスープ</p>	<p>14</p>  <p>もやしのおひたし / ぶたにくのこうみやき</p> <p>ごはん / 白玉だんご汁</p>	<p>15</p>  <p>こまつなとあつあげのいためもの / しろみさかなのもみじやき</p> <p>麦ごはん / わかめ汁</p>
<p>18</p>  <p>わふうサラダ / キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん / あぶらあげのみそ汁</p>	<p>19 【食育の日】</p>  <p>ちくわとやさいあえ / さんまのうめ</p> <p>美遥先生のきのごはん / お気に入りおみそ汁</p>	<p>20</p>  <p>スイートポテトサラダ / チーズコロッケ</p> <p>丸パン / ソース 白菜と肉だんごスープ</p>	<p>21</p>  <p>こまつナムル / ショウロンポウ</p> <p>麦ごはん / まーぼどうふ</p>	<p>22</p>  <p>ブロッコリーのうめおかか和え</p> <p>おやこどん / とうふとだんごのすまし汁</p>
<p>25</p>  <p>きりぼしだいこん きんぴら / さわらのさいきょうやき</p> <p>ごはん / (中) 須藤先生のお気に入りおみそ汁</p>	<p>26 カミング30</p>  <p>あげだしとうふのひき肉あんかけ</p> <p>健骨ふりかけ / 減塩とん汁</p>	<p>27</p>  <p>シャインマスカット</p> <p>ウインナーとやさいのカレーソテー</p> <p>フレンチトースト / ポトフ</p>	<p>28</p>  <p>もやしのこうみあえ / あじのなんばんづけ</p> <p>ごはん / なまあげのみそ汁</p>	<p>29</p>  <p>かぼちゃババロア</p> <p>糸かまサラダ</p> <p>ポークカレー</p>