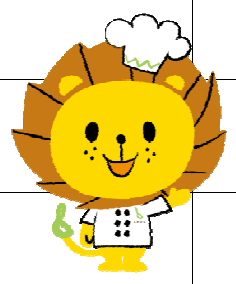
# 10月

青少年の天地

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | １日 | ２日 | ３日 | ４日 | ５日 |
| 朝食 |  | | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>ミートオムレツ<br>ウインナーソテー<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト |
| 昼食 | | | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | 中華丼<br>春巻<br>ワカメスープ<br>果物 | きつねうどん<br>ゆかりごはん<br>かきあげ<br>果物 |
| 夕食 | | | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>ミックスフライ<br>千切りキャベツ<br>豆腐の中華風煮<br>吸い物<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>クリームスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ６日 | ７日 | ８日 | ９日 | １０日 | １１日 | １２日 |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>ミートオムレツ<br>ウインナーソテー<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>ミートオムレツ<br>ウインナーソテー<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト |
| 昼食 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | 中華丼<br>春巻<br>ワカメスープ<br>果物 | きつねうどん<br>ゆかりごはん<br>かきあげ<br>果物 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | 中華丼<br>春巻<br>ワカメスープ<br>果物 |
| 夕食 | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>ミックスフライ<br>千切りキャベツ<br>豆腐の中華風煮<br>吸い物<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>クリームスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>ミックスフライ<br>千切りキャベツ<br>豆腐の中華風煮<br>吸い物<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | １３日 | １４日 | １５日 | １６日 | １７日 | １８日 | １９日 |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>ミートオムレツ<br>ウインナーソテー<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト |
| 昼食 | きつねうどん<br>ゆかりごはん<br>かきあげ<br>果物 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | 中華丼<br>春巻<br>ワカメスープ<br>果物 | きつねうどん<br>ゆかりごはん<br>かきあげ<br>果物 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 |
| 夕食 | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>クリームスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>ミックスフライ<br>千切りキャベツ<br>豆腐の中華風煮<br>吸い物<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>クリームスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ２０日 | ２１日 | ２２日 | ２３日 | ２４日 | ２５日 | ２６日 |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>ミートオムレツ<br>ウインナーソテー<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>ミートオムレツ<br>ウインナーソテー<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト |
| 昼食 | 中華丼<br>春巻<br>ワカメスープ<br>果物 | きつねうどん<br>ゆかりごはん<br>かきあげ<br>果物 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | 中華丼<br>春巻<br>ワカメスープ<br>果物 | きつねうどん<br>ゆかりごはん<br>かきあげ<br>果物 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 |
| 夕食 | 御飯<br>ミックスフライ<br>千切りキャベツ<br>豆腐の中華風煮<br>吸い物<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>クリームスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>ミックスフライ<br>千切りキャベツ<br>豆腐の中華風煮<br>吸い物<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>クリームスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ２７日 | ２８日 | ２９日 | ３０日 | ３１日 | | |
| 朝食 | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>ミートオムレツ<br>ウインナーソテー<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>ポテトサラダ<br>焼売<br>味付のり<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ミートボールトマト煮<br>パンプキンサラダ<br>ふりかけ（おかか）<br>ヨーグルト | 御飯<br>味噌汁<br>照焼きミートボール<br>切り干し大根の煮物<br>かにしゅうまい<br>味付のり<br>ヨーグルト | | |
| 昼食 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | 中華丼<br>春巻<br>ワカメスープ<br>果物 | きつねうどん<br>ゆかりごはん<br>かきあげ<br>果物 | 親子丼<br>棒々鶏<br>赤だし<br>果物 | ちゃんぽん<br>ゆかりごはん<br>蒸しぎょうざ<br>果物 | | |
| 夕食 | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>ミックスフライ<br>千切りキャベツ<br>豆腐の中華風煮<br>吸い物<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>チキン南蛮<br>千切りキャベツ<br>ジャーマンポテト<br>クリームスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | 御飯<br>鶏天<br>千切りキャベツ<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁<br>ゼリー<br>ふりかけ（さけ） | 御飯<br>ハンバーグ<br>人参のグラッセ＆ポテト<br>クリームシチュー<br>コンソメスープ<br>ゼリー<br>ふりかけ（梅しそ） | | |

仕入れの都合により、予告なく献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

（株）LEOC