



2023年 10月もいっつけ表



月	火	水	木	金
2 季節の料理 やきししゃち 2ひき キャベツのあえもの いもごはん とんじる 	3 いかのにつけ かんてんのすのもの ごはん さつまいものみそしる 	4 地場産物を使用した料理 なつとう れんこんのはいにくあえ ごはん とりちゃんこ 	5 ニューオーネ ウィンナーキャベツ はさむ パン しろいんげんまめのポタージュ <ドッグサンド> 	6 みかん だいまとわかめのすのもの ごはん かける ぎゅうどんのく <ぎゅうどん>
9 スポーツの日 	10 リザーフきゅうしょく Aあじつけのり/ Bうめぼし Aさば/Bわかどりのあますかけ はくさいのおかかあえ ごはん とうふのみそしる 	11 世界の料理(中国) パンサンスウ ごはん きのこいり マーボーとうふ 	12 フレンチサラダ ごはん チリコンカン こくとうパン 	13 ☆ラッキーにんじんの日☆ さけのしおやき こぼろとくきわかめのきんぴら ばんまいり ごはん とうふのすましじる
16 ほしえびとチンゲンサイのあえもの みかん ごはん すぶた 	17 あげぎょうざ(2こ) ちゅうかのあえもの ちゅうかめん ラーメン <ごもくラーメン> 	18 季節の料理 ヨーグルト かいそうサラダ ごはん カレールウ <きのこカレー> 	19 メープルシロップ やさいとまめのサラダ パン さけとじゃがいものコーンクリームに 	20 わかどりとさつまいものあますからめ こまつなとはくさいのおひたし ごはん なめこじる
23 郷土料理(岡山県) みかん おかやますし ちらしかまぼこいり すましじる 	24 ひじきふりかけ くきわかめのすのもの ごはん いりどり 	25 きくらげのあえもの わかどりのオイスターソースやき ごはん たまごスーパ 	26 ぶたにくのりんごソースかけ マッシュポテト はいがパン はくさいスープ 	27 季節の料理 さわらのもみじあげ いそに ごはん だいこんのみそしる
30 郷土料理(山形県) おみづけ みかん ごはん いもに 	31 ちくわのカレーあげ キャベツのあますあえ うどん かける <けんちゃんうどん> 	今月の目標 さつまいものはな しょくご 食後は静かに休もう しず やす 		