



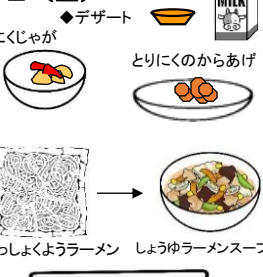


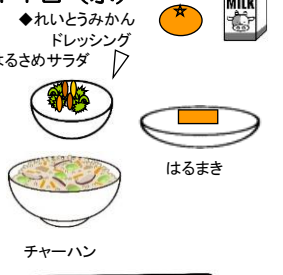

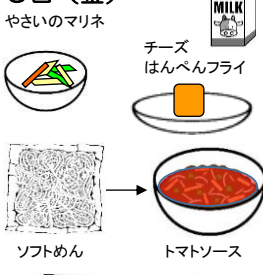

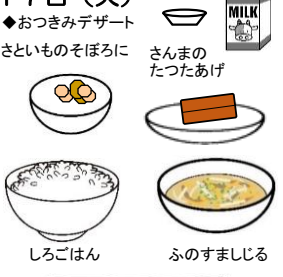


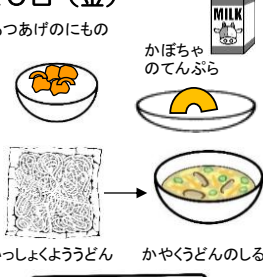




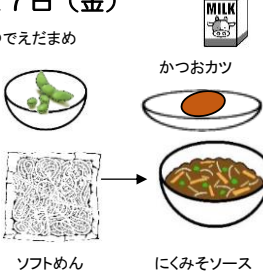



<p>三食キチンこ。</p>  <p>朝 昼 夕</p>	<p>3日(火)</p> <p>マーボーなす</p> <p>★シューマイ</p>  <p>しろうごはん ちゅうかスープ</p>	<p>4日(水)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>さばのみそに</p>  <p>むぎごはん とうがんのすまじる</p>	<p>5日(木)</p> <p>ドレッシング</p> <p>いるどりサラダ</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p>  <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p>	<p>6日(金)</p> <p>◆デザート</p> <p>にくじゃが</p> <p>とりにくのからあげ</p>  <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p>
<p>9日(月)</p> <p>りんごジャム</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p>  <p>しよくパン ミネストローネ</p>	<p>10日(火)</p> <p>やさしいため</p> <p>べにいもコロッケ</p>  <p>しろうごはん じんだみそしる</p>	<p>11日(水)</p> <p>◆れいとうみかん</p> <p>ドレッシング</p> <p>はるさめサラダ</p>  <p>チャーハン</p>	<p>12日(木)</p> <p>ひじきのにも</p> <p>つばすのこうみやき</p>  <p>むぎごはん さわにわん</p>	<p>13日(金)</p> <p>やさいのマリネ</p> <p>チーズはんぺんフライ</p>  <p>ソフトめん トマトソース</p>
<p>16日(月)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>17日(火)</p> <p>◆おつきみデザート</p> <p>さいものそぼろに</p> <p>さんまのたつたあげ</p>  <p>しろうごはん ふのすまじる</p>	<p>18日(水)</p> <p>あおなのびたし</p> <p>あゆのかんろに</p>  <p>むぎごはん みだくさんじる</p>	<p>19日(木)</p> <p>ドレッシング</p> <p>つけあわせ</p> <p>トンテキ</p>  <p>むぎごはん そうへいじる</p>	<p>20日(金)</p> <p>あつあげのにも</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p>  <p>いっしょくようどん かやくうどんのしる</p>
<p>23日(月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>24日(火)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>豆腐ハンバーグ</p>  <p>しろうごはん ごもくじる</p>	<p>25日(水)</p> <p>◆ぶどうゼリー</p> <p>ちくぜんに</p>  <p>あきのみかくごはん あつやきたまご</p>	<p>26日(木)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>れんこんチップス</p>  <p>むぎごはん カレー</p>	<p>27日(金)</p> <p>ゆであだまめ</p> <p>かつおカツ</p>  <p>ソフトめん にくみそソース</p>
<p>30日(月)</p> <p>マヨネーズタイプ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ミートボールのトマトに</p>  <p>レーズンパン むぎいりスープ</p>	<p>レーズンはぶどうを乾燥させたもので、鉄分や、カリウム、食物繊維などが含まれています。生の時とは違うぶどうの風味を味わいましょう。</p> 