







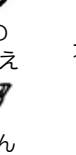




<p>盛り付け例</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>1 (火)</p> <p>新人地区大会</p> <p>©むさしのフロントあさか</p>     	<p>2 (水)</p> <p>新人地区大会</p> <p>©むさしのフロントあさか</p>     	<p>3 (木)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 いかのオイスター焼き</p> <p>主食 地粉うどん</p> <p>汁物 じゃじゃ麺</p>	<p>4 (金)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 厚揚げのチリソース炒め</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 つみれのスープ</p>
<p>7 (月)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 チキンアドボ</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 ニラガ</p>	<p>8 (火)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 レバーフランクフルトのソースがけ</p> <p>主食 コップパンスライス</p> <p>汁物 白いんげん豆の米粉ポタージュ</p>	<p>9 (水)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 切り干し大根の炒め煮</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 芋煮汁</p>	<p>10 (木)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 フルーツ寒天</p> <p>主食 中華麺</p> <p>汁物 肉まん担々麺</p>	<p>11 (金)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 ごぼうのから揚げ</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 スタミナ焼き肉春雨スープ</p>
<p>14 (月)</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>15 (火)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 スパイシーチキン</p> <p>主食 ツイストパン</p> <p>汁物 きこのこの和風米粉シチュー</p>	<p>16 (水)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 引き菜炒り</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 白身魚のレモン風味揚げ さつまいものみそ汁</p>	<p>17 (木)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 豆乳クリームコロッケ</p> <p>主食 地粉うどん</p> <p>汁物 カレー南蛮</p>	<p>18 (金)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 ひじきの炒り煮</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 さばのみそ煮 とりごぼう汁</p>
<p>21 (月)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 いかと茎わかめの炒め物</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 とり肉の甘辛揚げ せんべい汁</p>	<p>22 (火)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 バンバンシーサラダ</p> <p>主食 こどもパンスライス</p> <p>汁物 ハンバーグのトマトソースがけ 米粉マカロニのスープ</p>	<p>23 (水)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 焼きウィンナー2本</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 きこの入りチキンカレー</p>	<p>24 (木)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 みかん</p> <p>主食 デニッシュパストリー</p> <p>汁物 揚げぎょうざ2個 浪江風焼きそば</p>	<p>25 (金)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 中華そば</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 中華そばの具 3個 わかめスープ</p>
<p>28 (月)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 もやしとえどなの炒め物</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 とり肉のみそがけ きりたんぼ汁</p>	<p>29 (火)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 チリコンカン</p> <p>主食 バターロール</p> <p>汁物 千切り野菜のスープ</p>	<p>30 (水)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 油麩丼の具</p> <p>主食 ごはん</p> <p>汁物 ほっけの一夜干し 玄米だんご汁</p>	<p>31 (木)</p> <p>副菜は ありません</p> <p>主菜 フルーツ杏仁</p> <p>主食 中華麺</p> <p>汁物 トマトケチャップ スクールドック 和風しょうゆラーメン</p>	<p>10月の目標</p> <p>和やかな食事を心がけよう</p>

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)