

10月号



日	月	火	水	木	金	土
休業						
日	月	火	水	木	金	土
				1  豚肉と厚揚げの 旨煮餡かけ	2 健康体操  焼鳥丼	3  海老フライ
4	5	6	7	8	9	10
 お休み	レクの日 麻婆茄子丼	 魚の味噌漬	 海老の 子餡かけ 玉	 鶏の甘酢 和え	健康体操 白身魚のフライ タルタルソース	 鍋焼風うどん
11	12	13	14	15	16	17
 お休み	ピラティス 鶏大根	美容室 和風 ハンバーグ	 回鍋肉	 鉄火丼	健康体操 魚の卸し餡 かけ	 油淋鶏
18	19	20	21	22	23	24
 お休み	ピラティス 五目 ちらし	 味噌 ヒレカツ	レクの日 鰯の煮付け	美容室 中華丼	健康体操 烏鰆の 幽庵焼き	運動会 鶏の クリーム煮
25	26	27	28	29	30	31
 お休み	ピラティス 焼そば	 三色丼	紙芝居の日 赤魚の 野菜餡かけ	 鯖の 味噌煮	健康体操 鶏の 塩麴焼き	 海老のマヨ ネーズ炒め