

# 2024年10月 なかよしなかま おこんだてひょう



	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
	<b>ハムステーキ</b> ポテトサラダ 三色豆	<b>チキン南蛮</b> ミートボール オムレツ	<b>牛肉コロッケ</b> ナポリタン 厚焼き玉子	<b>ハンバーグ</b> マカロニサラダ ビーフストロ	<b>鶏から揚げ</b> フライドポテト うぐいす豆
	洋ナシダイス ごはん	バターロール みかん	マングォータイス わかめごはん	ごはん	いんごダイス ごはん
10月7日(月)	<b>えびかつ</b> 春雨サラダ オムレツ	<b>親子カツ煮</b> 焼きビーフン 花天	<b>豆腐ステーキ</b> 水ぎょうざ 三色豆	<b>きのこハンバーグ</b> かぼちゃサラダ 小松菜のソテー	<b>のしほハムカツ</b> 揚げしゅうまい 昆布豆
	ミニゼリー 菜めし	洋ナシダイス ごはん	マングォータイス わかめごはん	ごはん	いんごダイス ごはん
10月14日(月)	<b>スポーツの日</b>	<b>鶏から揚げ</b> ポテトサラダ ミートボール	<b>マングォータイス</b> わかめごはん	<b>ハンバーグ</b> ごはん	<b>肉ぎょうざ</b> 春雨サラダ 花天
	チンゲン菜のソテー 洋ナシダイス	みかん	マングォータイス	いんごダイス ごはん	いんごダイス ごはん
10月21日(月)	<b>野菜コロッケ</b> かんも煮 フランスク ミニゼリー 菜めし	<b>ハンバーグ</b> ペンネサラダ うぐいす豆 洋ナシダイス ごはん	<b>鶏天</b> 小松菜のソテー 水ぎょうざ マングォータイス わかめごはん	<b>えびかつ</b> 焼きビーフン オムレツ パイ	<b>牛肉コロッケ</b> スパゲティサラダ 揚げしゅうまい いんごダイス ごはん
	382キロカロリー 10月22日(火)	320キロカロリー 10月23日(水)	388キロカロリー 10月24日(木)	407キロカロリー 10月25日(金)	397キロカロリー 10月26日(土)
10月28日(月)	<b>豆腐野菜バーグ</b> ポテトサラダ かに風味しゅうまい ミニゼリー 菜めし	<b>チキンステーキ</b> 大豆の煮物 大学いも 洋ナシダイス ごはん	<b>チーズメンチカツ</b> かぼちゃサラダ ウインナー みかん バターロール	<b>カレーコロッケ</b> ペンネサラダ ウインバーグ マングォータイス わかめごはん	
	365キロカロリー 10月29日(火)	324キロカロリー 10月30日(水)	417キロカロリー 10月31日(木)	410キロカロリー	393キロカロリー



**HAPPY HALLOWEEN**

株式会社マルコシ ご家庭の味と真心をお届けいたします。  
北の大地亭