

月	火	水	木	金
 10月   いなべ市とのコラボ企画として、カルシウムが豊富な食材を多く使ったメニューを10月1日に予定しています。さんまは骨ごと食べられるので、カルシウムたっぷり!高野豆腐は、木綿豆腐に比べ、約7倍のカルシウム量です!干しいたけはビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を促進してくれます。たくさん食べて、骨コツチャレンジに参加しましょう!				
	いなべさんしよくざいのひ こめ、たまご、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、さつまいも、じゃがいも 	<きゅうしよくもくひょう> しゅんのたべものをしよう  しゅんのしよくざいがたくさんとうじょうします あじわってたべてください!	1 ごまあえ さんまの うめに  ごはん こうやどうふの たまごとし	2 チョレギ しゅうまい  ごはん ジャーチャン とうふ 1-4ねん1こ ほか2こ
			こつコツチャレンジメニュー	
5	6	7	8	9
かおり おろし あえ ハンバーグ  ごはん じゃがいもの みそしる 	ちゅうかどんのぐ ↓ ごはん だいがく いも  	コールスロー とりにくの サラダ ガーリックやき  ABCマカロニ のスープ バターパン	こんぶ さばの あえ みそやき  ごはん かきたま じる	ナムル きびなご フライ  ごはん かんこくふう にくじゃが 
いなべさんしよくざいのひ	いなべさんしよくざいのひ			いなべさんしよくざいのひ
12	13	14	15	16
 スポーツの日	ジャーマン ミートボール ポテト はっこうにゅう  ごはん いせしま スープ 	パンパンジー  しお ラーメン こがたパインパン	ゆかり さんまの あえ かばやき  ごはん とうふと わかめの みそしる	のりあえ たまごやき  ごはん さといもの そぼろに
	まめのひメニュー			
19	20	21	22	23
マーボーどんのぐ ↓ ごはん パンサンスー 	きりぼしだい ちくわの こんのにも チーズやき  ごはん あおさじる 	シーザー オムレツ サラダ  パン ポーク ビーンズ 	ビーフカレーのぐ ↓ ごはん まめいっぱい サラダ  	じゃこ ささみの あえ レモンあげ  ごはん とうふの すましじる
	みえじものいちばんきゅうしよくのひ	いなべさんしよくざいのひ	うんどうかい	
26	27	28	29	30
しょうがやきどんのぐ ↓ ごはん きのこ じる 	きんぴら さけの ごぼう しおやき  ごはん ぐだくさん みそしる	ツナマヨ サラダ  だいずいり ミートスパゲッティ こがたこめこパン	おかか かぼちゃの あえ コロッケ  ごはん なめこの みそしる	ごもくめ いわしの しょうがに  ごはん みぞれじる