

2024ねん10がつ

きゅうしよくこんだてひょう

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ	にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
1	か	あじのしょうがやき おれんじ ごもくだいず いりこ なすのみそしる	あっぷるぱんち	17	もく	あじのかれーあげ ばなな こまつなのなめたけあえ いりこ とうふのみそしる	かるびすぜりー びすこ
2	すい	こーんくりーむしちゅー みかんかん すくらんぶるえっく いりこ こざかなさらだ	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	18	きん	れんこんいりなっとうにくみそどん おれんじ きりほしだいこんのごますあえ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう しおおにぎり
3	もく	さけのばたーしょうゆやき おれんじ はるさめさらだ いりこ だいこんのすましじる	ぎゅうにゅう もちもちちーずぱん	19	ど	なほりたん いりこ きのこすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
4	きん	おやかどん ばなな きりほしだいこんとひじきのごまねーすあえ いりこ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	21	げつ	じゃがいものごまみそに ばなな きゃべつのしらすさらだ いりこ みすなのすーぷ	ぎゅうにゅう ふのきなこらすく
5	ど	わふうすばげてい いりこ とうふすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと	22	か	さばのしおやき ばいんかん こまつなのなっとうあえ いりこ さつまじる	ぎゅうにゅう おこのみやき
7	げつ	あつあげとじゃがいものそぼろに ばなな こまつなのなむる いりこ わかめすーぷ	ぎゅうにゅう なっとうとーすと	23	すい	れんこんいりまつかぜやき おれんじ とりればーのあまからに いりこ ごもくびーふんすーぷ	ふるーつよーぐると
8	か	しろみざかなのたるたるやき おれんじ いりどうふ いりこ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ぼてともち	24	もく	やさいたっぷりさつまあげ ばなな ひじきのごもくに いりこ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ばんぶでいんぐ
9	すい	つないりわふうあつゆきたまご ばいんかん じゃがいものそぼろに いりこ はるさめすーぷ	ぎゅうにゅう たこやきふうおにぎり	25	きん	あきやさいのかれー おれんじ ぐりーんさらだ いりこ れたすのすーぷ	ぎゅうにゅう つなひじきおにぎり
10	もく	さばのみそに ばなな さつまいものわふうさらだ いりこ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう よーぐるとむしぱん	26	ど	けんちんうどん いりこ さつまいものあまに みかんかん	ぎゅうにゅう くらっかー
11	きん	はやしらいす おれんじ ひじきのさらだ いりこ きのこのすーぷ	ぎゅうにゅう くろがねもち	28	げつ	ぶたにくとなっとうのうまに ばなな はくさいのこんぶあえ いりこ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう たまごさんど
12	ど	ぶたじるうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	ぎゅうにゅう くらっかー	29	か	しろみざかなのにつけ みかんかん かぼちゃのさらだ ごもくみそしる	やきうどん
15	か	さけのみそちーずやき ばなな じゃがいもとこんぶのいために いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう かれーちーすとーすと	30	すい	きのこのきっしゅ ばなな きりほしなほりたん いりこ おしむぎのすーぷ	ぎゅうにゅう さけわかめおにぎり
16	すい	はんぱーがー とまとたまごのすーぷ ふらいどぼてと じゅーす まかろにさらだ いりこ	りんごけーき 	31	もく	さけのごまてりやき おれんじ ひじきのちゅうかささらだ いりこ さといものみそしる	ぎゅうにゅう はろういんくつきー