

赤とんぼ（あじさいメニュー） 毎週水曜日



10月1日

鮭のホイ
ル焼き

かぼちゃ
サラダ

五目
キンピラ

10/1
法の日
共同募金
10/6
十五夜

冬瓜のくず
あんかけ

ご飯



10月8日

菊花シュ
ウマイ

根菜
煮物

春雨の炒
め物

10/8 寒露
10/10

漬物
(ザーサイ)

酢の物

ご飯



10月15日

鯖文化
干し

野菜
煮もの

玉子焼き

10/13
スポーツの日
10/14

柿の
白和え

ご飯



10月22日

生姜焼き

大根
煮物

マカロニサ
ラダ

10/23 霜
降
電信電話
記念日
10/24
国連デー

大学芋

青菜

ご飯



10月31日は
お休み



連絡先・・・「赤とんぼ」 代表 沖谷 啓子 TEL&FAX 45-7024 携帯:090-2204-7869

※献立は多少の変更があります。