

★アベニュー16予定表★

【2023.10】

日	曜日	予定	メニュー
1	日		
2	月		魚介のキムチ丼
3	火		なすと豚肉のみそいため
4	水	てしごと市	きのこのガリバタポン
5	木		鶏酢炒め
6	金		鶏肉の甘辛カレーだれ
7	土		
8	日		
9	月	スポーツの日	
10	火		和風ミネストローネ
11	水	円山動物園	豆乳明太クリームうどん
12	木		ひき肉オイスター炒め丼
13	金		鶏のジンジャーソース
14	土		
15	日		
16	月		厚揚げ豚肉丼
17	火		オイマヨチキン
18	水	目指せ！クイズ王	豚照り丼
19	木		塩麻婆豆腐
20	金	健康診断①	糸コンのみそ炒め
21	土		
22	日		
23	月	健康診断②	カレーライス
24	火	健康診断③	豚ザーサイ
25	水	健康診断④	エスカロップ
26	木	健康診断⑤	豚ともやしのオイマヨ
27	金	健康診断⑥/つっきーの楽しいイスヨガ	鶏のすき煮
28	土		
29	日		
30	月	健康診断⑦	タコライス
31	火	健康診断⑧	豆腐坦々スープ