

10月31日

キーマカレー、のむヨーグルト、南瓜コロケ、キャベツのサラダ



10月30日

牛乳、ご飯、卵焼き、のり和え、鶏すき



10月27日

のむヨーグルト、ご飯、チキン南蛮、手作りタルタルソース、さつま汁、人参しりしり



10月26日

牛乳、ご飯、カップグラタン、チキンマリネ、手作りドレッシング、ポトフ



10月25日

牛乳、おにぎり、鯖の生姜揚げ、わかめうどん、胡瓜のごま塩和え



10月24日

のむヨーグルト、肉みそ丼、ビーフンスープ、鰯の甘酢



10月23日

牛乳、ご飯、秋刀魚のかばやき風、肉じゃが、塩ぽん酢和え



10月20日

のむヨーグルト、ご飯、竹輪の磯辺揚げ、豚肉と野菜の煮物、お浸し



10月19日

牛乳、ご飯、ハンバーグ、かき玉スープ、ツナサラダ



10月18日

牛乳、ご飯、鶏肉の唐揚げ、ごま和え、すまし汁



10月17日

中華丼、のむヨーグルト、白身魚フライ、フルーツミックス



10月16日

牛乳、ご飯、太刀魚の塩焼き、磯煮、柚子和え



10月11日

牛乳、ご飯、ししゃもの天ぷら、豚肉と切り干し大根の炒め物、鶏団子汁、一口ゼリー



10月10日

のむヨーグルト、ご飯、蓮根のはさみ揚げ、豆腐の味噌汁、おなか和え



10月6日

のむヨーグルト、ご飯、豚肉とピーマンの炒め物、鶏肉と大根の生姜煮、さつまいもの天ぷら



10月5日

牛乳、ご飯、鶏肉のオレンジソース、グリーンサラダ、クリームシチュー



10月4日

牛乳、おにぎり、肉野菜炒め、ヨーグルト、醤油ラーメン



10月3日

のむヨーグルト、ご飯、鯖の塩焼き、五目煮、炒り豆腐



10月2日

牛乳、ご飯、豚肉の竜田揚げ、えのきとわかめのスープ、ポテトサラダ

