

10月31日

牛乳、ハヤシライス、かぼちゃコロッケ、キャベツのサラダ



10月28日

牛乳、おにぎり、わかめうどん、鯖の生姜揚げ、胡瓜のごま塩和え



10月27日

牛乳、ご飯、カレーポトフ、オムレツ、チキンマリネ



10月26日

牛乳、ご飯、さつま汁、チキン南蛮、人参しりしり



10月25日

牛乳、きのこたっぷり肉味噌丼、ビーフンスープ、鱈の唐揚げ



10月24日

飲むヨーグルト、ご飯、肉じゃが、秋刀魚の照り焼き、のり和え



10月21日

牛乳、ご飯、豚肉と野菜の煮物、竹輪の磯辺揚げ、お浸し



10月20日

牛乳、ご飯、クリームシチュー、鶏肉のオレンジソース、グリーンサラダ



10月19日

牛乳、ご飯、鶏団子汁、いかの天ぷら、豚肉と切り干し大根の炒め物



10月18日

牛乳、ご飯、キムチ豆腐、春巻き、ナムル



10月17日

牛乳、ご飯、磯煮、太刀魚の塩焼き、柚子和え



10月12日

牛乳、ご飯、すまし汁、鶏肉の唐揚げ、おなか和え



10月11日

牛乳、ご飯、鶏肉と大根の生姜煮、さつまいもの天ぷら、豚肉とピーマンの炒め物



10月7日

牛乳、ご飯、五目煮、鯖の塩焼き、チンゲンサイの炒め物



10月6日

牛乳、キーマカレー、ミニウインナー、キャベツのソテー



10月5日

牛乳、ご飯、豆腐の味噌汁、蓮根のはさみ揚げ、塩ぼん酢和え



10月4日

牛乳、ご飯、えのきとわかめのスープ、豚肉の竜田揚げ、ポテトサラダ



10月3日

牛乳、おにぎり、冷やし中華、鶏肉と厚揚げの中華煮

