

10月29日

牛乳、ご飯、春雨スープ、チキン南蛮、チンゲンサイのソテー



10月28日

牛乳、ご飯、カレー豆腐、ししゃもの天ぷら、白菜のたいたん



10月27日

牛乳、中華丼、肉まん、ココアアーモンド



10月26日

牛乳、炊き込みご飯、すまし汁、秋刀魚のかば焼き風、塩こうじ和え、芋けんぴ



10月25日

牛乳、ご飯、鶏すき、コロッケ、柚子和え



10月22日

牛乳、ご飯、根菜の味噌汁、豚肉の生姜揚げ、おなか和え



10月21日

牛乳、ご飯、コーンポタージュ、焼きフルト、キャベツのソテー



10月20日

牛乳、ご飯、わかめスープ、テジプルコギ、ごま団子



10月19日

牛乳、ご飯、野菜スープ、鶏肉のバーベキューソース、こんにゃく寒天のサラダ





10月18日

飲むヨーグルト、ハヤシライス、カップグラタン、チキンサラダ



10月15日

牛乳、ご飯、中華スープ、ユーリンチー、胡瓜のピリ辛漬け



10月14日

牛乳、ご飯、スープ煮、ハンバーグ、大根サラダ



10月13日

牛乳、ご飯、関東煮、太刀魚のピリ辛だれ、お浸し



10月12日

牛乳、おにぎり、揚げ餃子、ちゃんぽん、ヨーグルト



10月11日

牛乳、玄米ご飯、けんちん汁、鯖の塩焼き、辛子和え



10月8日

牛乳、豚丼、赤だし、さつまいもの天ぷら



10月7日

牛乳、ご飯、韓国風すきやき、春巻き、ビーフンの炒め物



10月6日

牛乳、ご飯、オニオンスープ、鶏肉のオレンジソース、ポテトサラダ





10月5日

牛乳、カレーライス、ツナサラダ、フルーツミックス



10月4日

牛乳、ご飯、豚じゃが、鮭フライ、ごま和え



10月1日

牛乳、ご飯、卵スープ、鶏肉の唐揚げ、ナムル

