

10月30日

牛乳、ご飯、わかめスープ、ごま団子、デジブルコギ、ナムル



10月29日

牛乳、炊き込みご飯、うどんすき、みそカツ、香味和え



10月26日

牛乳、ご飯、野菜スープ、鶏肉のバーベキューソース、米粉マカロニサラダ



10月25日

牛乳、ご飯、関東煮、太刀魚のピリ辛だれ、おなか和え



10月24日

牛乳、カレーライス、ドレッシングサラダ、フルーツミックス



10月23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22日

牛乳、ご飯、けんちん汁、鯖の塩焼き、辛子和え



10月17日

牛乳、豚丼、赤だし、さつま芋の天ぷら



10月16日

牛乳、ご飯、春雨スープ、チンゲンサイのソテー、チキン南蛮、タルタルソース



10月15日

牛乳、ご飯、豚じゃが、ししゃもの天ぷら、塩ぼん酢和え



10月12日

牛乳、おにぎり、ちゃんぽん、揚げ餃子、いかキムチ



10月11日

牛乳、ご飯、ブラウンシチュー、オムレツ、ほうれん草のソテー、甘夏みかん



10月10日

牛乳、ご飯、根菜の味噌汁、里芋コロッケ、お浸し、ブルーベリーヨーグルト



10月9日

コーヒーマルク、ご飯、マセドアンスープ、スイートアーモンド、鮭のきのこソース、ポテトサラダ



10月5日

牛乳、中華丼、肉まん、蓮根チップス



10月4日

牛乳、ご飯、すまし汁、秋刀魚のかりん揚げ、しょうが和え、スイートポテト



10月3日

牛乳、ご飯、ポトフ、肉団子のケチャップソース、ツナサラダ



10月2日

牛乳、ご飯、卵スープ、鶏肉のカシューナッツ炒め、もやしの和え物



10月1日

牛乳、ご飯、磯煮、鱈フライ、胡麻和え

