

10月2日(月)



【献立表】

ごはん  
さばのカレーじょうゆ焼き  
こんにゃくのおかか煮  
豆乳のみそ汁  
牛乳

10月3日(火)



【献立表】

うどん  
大学いも  
ごぼうサラダ  
五目うどん汁  
牛乳

10月4日(水)



【献立表】

鮭わかめごはん  
松風焼き  
きゅうりの南蛮漬け  
すまし汁  
果汁グミ  
牛乳



10月5日(木)



【献立表】

ごはん  
いかの揚げ煮  
もやしのあえもの  
どさんこ汁  
麦芽ゼリー  
牛乳

10月6日(金)



【献立表】

カレーピラフ  
とり肉のマーマレード焼き  
チーズスープ  
パイナップル  
牛乳〔ミルメイクココア〕

10月10日(火)



【献立表】

にんじんピラフ  
ブロッコリーのアーモンドあえ  
コンソメスープ  
手作りブルーベリーチーズタルト  
牛乳



10月11日(水)



【献立表】

ごはん〔たまごふりかけ〕  
まんだいのピリ辛だれ  
干草あえ  
白玉汁  
牛乳

10月12日(木)



【献立表】

ごはん  
中華風照り焼きチキン  
ひじきのサラダ  
みそキムチトックスープ  
アセロラミルクゼリー  
牛乳

10月13日(金)



【献立表】

発芽米ごはん  
かみかみ海草サラダ  
(ドレッシング)  
ポークカレー  
ゴールドキウイフルーツ  
牛乳



10月16日(月)



【献立表】

キムチチャーハン  
手作り春巻き  
わかめスープ  
みかん  
牛乳

10月17日(火)



【献立表】

きのこごはん  
ますのタルタルソースフライ  
とん汁  
柿  
牛乳

10月18日(水)



【献立表】

ごはん〔わかめふりかけ〕  
ぶた肉のみそ風味焼き  
磯辺あえ  
えび団子のすまし汁  
牛乳



10月19日(木)



【献立表】

ピタパン  
えびかつ(ソース)  
いもいっぱいサラダ  
クリームシチュー  
シャインマスカット  
牛乳

10月20日(金)



【献立表】

ごはん〔韓国風味つけのり〕  
コーンしゅうまい  
くらげのあえもの  
肉団子と白菜のスープ  
コアヨーグルト  
牛乳

10月23日(月)



【献立表】

えびピラフ  
ほうれん草とコーンのキッシュ  
ABCスープ  
バナナ  
牛乳



10月24日(火)



【献立表】

とりめし  
鮭のマヨネーズ焼き  
ほうとう汁  
りんご  
牛乳

10月25日(水)



【献立表】

ごはん  
とり肉のねぎソースかけ  
納豆あえ  
はんぺんとたまごのすまし汁  
ウエハース  
牛乳

10月26日(木)



【献立表】

マヨコーントースト  
寒天サラダ〔ドレッシング〕  
カレーポトフ  
オレンジ  
牛乳



10月27日(金)



【献立表】

セルフおにぎり〔のり・ごま塩〕  
肉団子  
ツナとわかめのごまあえ  
大根汁  
牛乳

10月30日(月)



【献立表】

ごはん〔さけふりかけ〕  
厚焼きたまご  
即席漬け  
とり肉と野菜のみそ煮  
カル鉄ヨーグルト  
牛乳

10月31日(火)



【献立表】

チキンライス  
イタリアンサラダ  
かぼちゃのスープ  
チョコ蒸しパン  
牛乳