

10 月 1 日（水）



【 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 2 日（木）



【 献 立 表 】

栗ごはん  
さんまのかば焼き風  
きゅうりの風味漬け  
お月見ゼリー  
牛乳

10 月 3 日（金）



【 献 立 表 】

うどん  
大学いも  
ごぼうサラダ  
五目うどんじる  
アーモンド小魚  
牛乳



10 月 6 日（月）



【 献 立 表 】

コーンピラフ

オムレツのデミグラスソースかけ

ブロッコリーとツナのサラダ

パスタスープ

牛乳（ミルメークココア）

10 月 7 日（火）



【 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

一口カルシウムゼリー

牛乳

10 月 8 日（水）



【 献 立 表 】

キムチチャーハン

おからしゅうまい（しょうゆ）

ちゅうかふうマロニースープ

みかん

牛乳



10 月 9 日（木）



【 献 立 表 】

ガーリックライス

こんにゃくサラダ

ハッシュドポーク

焼きりんご

牛乳

10 月 10 日（金）



【 献 立 表 】

中華めん

中華あえ

みそラーメンスープ

手作りブルーベリーチーズタルト

牛乳

10 月 14 日（火）



【 献 立 表 】

黒糖パン（イチゴジャム）

手作りポテトコロッケ（ソース）

ブロッコリーとコーンのサラダ

キャロットポタージュ

牛乳



10 月 15 日（水）



【 献 立 表 】

きりこぶごはん  
ほきたるタルフライ  
とん汁  
柿  
牛乳

10 月 16 日（木）



【 献 立 表 】

ごはん  
とりごぼうそぼろ丼の具  
のりマヨサラダ  
白玉汁  
コアヨーグルト  
牛乳

10 月 17 日（金）



【 献 立 表 】

発芽米ごはん  
コールスローサラダ  
きのこカレー  
杏仁フルーツ  
牛乳



10 月 20 日（月）



【 献 立 表 】

枝豆ごはん  
ぶたにくのバターコーン焼き  
ブロッコリーとわかめのサラダ  
高野豆腐のみそ汁  
牛乳

10 月 21 日（火）



【 献 立 表 】

ごはん  
ぼうぎょうざ  
きゅうりともやしのナムル  
マーボー豆腐  
オレンジ  
牛乳

10 月 22 日（水）



【 献 立 表 】

ピタパン  
えびかつ（ソース）  
いもいっぱいサラダ  
きのこクリームシチュー  
牛乳



10 月 23 日（木）



【 献 立 表 】

とりめし  
鮭のバター焼き  
ほうとう汁  
りんご  
牛乳

10 月 24 日（金）



【 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  
シャインマスカット  
牛乳

10 月 27 日（月）



【 献 立 表 】

ごはん  
スパイスから揚げ  
納豆あえ  
はんぺんとたまごのすまし汁  
みかん  
牛乳



10 月 28 日（火）



【 献 立 表 】

ごはん  
韓国風そぼろ  
磯辺あえ  
すまし汁  
手作りチーズケーキ  
牛乳

10 月 29 日（水）



【 献 立 表 】

セルフおにぎり（のり・ごま塩）  
さばのみそ煮  
きゅうりの南蛮漬け  
いも煮  
牛乳

10 月 30 日（木）



【 献 立 表 】

ごはん  
チキンかつ甘辛だれ  
元気サラダ  
とうふとわかめのみそ汁  
元気ヨーグルト  
牛乳

10 月 31 日（金）



【 献 立 表 】

食パン（りんごジャム）

手作り野菜カレーグラタン

ハロウィンサラダ

コンソメスープ

牛乳