

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

ほきタルタルフライ

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

韓国風そばろ

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