

10 月 1 日（水）



【 献 立 表 】

ご飯

豆腐とひじきのつくね焼き

キャベツとツナのサラダ

さつまいもと小松菜のみそ汁

牛乳

10 月 2 日（木）



【 献 立 表 】

焼きうどん

ししゃも磯辺フライ

ごぼうサラダ

成田産栗の蒸しパン

牛乳

10 月 3 日（金）



【 献 立 表 】

麦ご飯

きのこカレー

枝豆サラダ

柿

牛乳



10 月 6 日（月）



【 献 立 表 】

さつま芋ご飯（ごま塩）

さばの塩焼き

おかか和え

みそけんちん汁

お月見ゼリー

牛乳

10 月 7 日（火）



【 献 立 表 】

麦ご飯

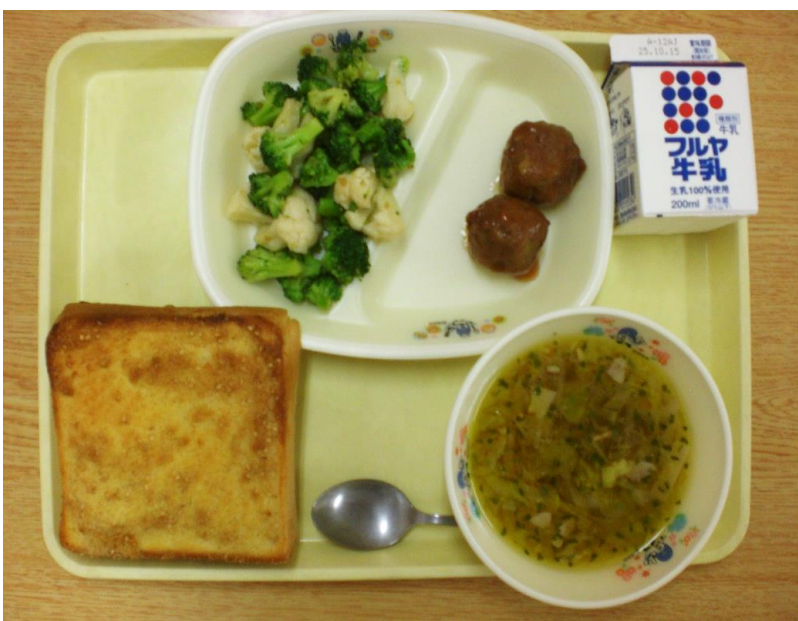
プルコギ丼の具

きゅうりとじゃこのナムル

ヨーグルト和え

牛乳

10 月 8 日（水）



【 献 立 表 】

セサミトースト

野菜入り肉だんご

ゆで花野菜

ジュリエヌスープ

牛乳



10 月 9 日（木）



【 献 立 表 】

ご飯

赤魚白醤油焼き

れんこんのきんぴら

おじゃがもち汁

食べくらべぶどう

（巨峰、シャインマスカット）

10 月 10 日（金）



【 献 立 表 】

焼豚チャーハン

手作り揚げ餃子

中華和え

フルーツ杏仁

牛乳

10 月 14 日（火）



【 献 立 表 】

ご飯

いわし揚げ玉フライ

里芋のそぼろ煮

えのきのみそ汁

型抜きチーズ

牛乳



10 月 15 日（水）



【 献 立 表 】

ソフト麺  
手作り茶碗蒸し  
ブロッコリーのごまマヨ和え  
肉うどん汁  
牛乳プリン  
牛乳

10 月 16 日（木）



【 献 立 表 】

ガーリックライス  
あじのハーブ焼き  
きのこのサラダ  
ミネストローネ  
さつまいもと栗のタルト  
牛乳

10 月 17 日（金）



【 献 立 表 】

ご飯  
チンジャオロースー  
きゅうりの中華ごま和え  
ワンタンスープ  
かみかみ大豆  
牛乳



10 月 20 日（月）



【 献 立 表 】

ご飯

かつおごまフライ

金平ごぼう

キャベツのみそ汁

北海道ヨーグルト

牛乳

10 月 21 日（火）



【 献 立 表 】

麦ご飯（わかめふりかけ）

厚焼き卵

干草和え

肉じゃが

りんご

牛乳

10 月 22 日（水）



【 献 立 表 】

セサミトースト

豚肉のパン粉焼き

小松菜ときのこのソテー

フルーツとゼリーミックス

牛乳



10 月 23 日（木）



【 献 立 表 】

ご飯  
鶏のから揚げ  
ほうれん草和風サラダ  
沢煮碗  
牛乳

10 月 24 日（金）



【 献 立 表 】

ご飯（味付けのり）  
ほっけ一夜干し  
焙煎ごま和え  
秋野菜のみそ汁  
ミックスナッツ  
牛乳

10 月 27 日（月）



【 献 立 表 】

麦ご飯  
ハヤシライス  
野菜チップス  
イタリアンサラダ  
ひとロマンゴーゼリー  
牛乳

10 月 28 日（火）



【 献 立 表 】

ご飯

さんまの甘露煮

納豆あえ

豚汁

牛乳

10 月 29 日（水）



【 献 立 表 】

ご飯

手作りハンバーグ

グリーンサラダ

野菜スープ

牛乳

10 月 30 日（木）



【 献 立 表 】

ご飯

春巻

バンバンジー

キムチ鍋

牛乳



10 月 31 日（金）



【 献 立 表 】

バターライス

鶏肉のトマトソースがけ

コーンサラダ

かぼちゃポタージュ

牛乳