

10 月 1 日（水）



【 献 立 表 】

麦ごはん
牛乳
ハヤシライスソース
じゃがいものハニーサラダ
シャインマスカット

10 月 2 日（木）



【 献 立 表 】

麦ごはん
牛乳
春巻き
くらげのあえもの
鶏クッパ

10 月 3 日（金）



【 献 立 表 】

栗ごはん（ごま塩）
牛乳
厚焼き卵
里いものそぼろ煮
けんちん汁
手作りお月見ゼリー

10 月 6 日（月）



【 献 立 表 】

アーモンドトースト

牛乳

わかめサラダ

コーンチャウダー

オレンジ

10 月 7 日（火）



【 献 立 表 】

ごはん

牛乳

中華風照り焼きチキン

中華あえ

ジャージャー豆腐

10 月 8 日（水）



【 献 立 表 】

鶏飯

牛乳

まんだいの香味揚げ

ツナと野菜のごまあえ

すまし汁

ひとくちぶどうゼリー

10 月 9 日（木）



【 献 立 表 】

麦ごはん
牛乳
五目そぼろ
大学いも
白玉汁

10 月 10 日（金）



【 献 立 表 】

スパゲティー
牛乳
ペスカトーレソース
ごまじゃこサラダ
ブルーベリーとクリームチーズの
スコーン

10 月 14 日（火）



【 献 立 表 】

ごはん
牛乳
たらのチリソースかけ
青椒肉絲
はるさめとちくわのスープ
バニラウエハース

10 月 15 日（水）



【 献 立 表 】

発芽米ごはん
牛乳
ポークカレー
コールスローサラダ
りんご

10 月 16 日（木）



【 献 立 表 】

ごはん
牛乳
豚肉のしょうが焼き
きゅうりの南蛮漬け
飛鳥汁

10 月 17 日（金）



【 献 立 表 】

麦ごはん（手作りのり佃煮）
牛乳
いわしのフライ
千草あえ
肉じゃが

10 月 20 日（月）



【 献 立 表 】

焼きピロシキ

牛乳

れんこんとひじきのサラダ

ポトフ

みかん

10 月 21 日（火）



【 献 立 表 】

キムチチャーハン

牛乳

おからしゅうまい

きゅうりともやしのナムル

中華風卵スープ

アーモンド入り小魚

10 月 22 日（水）



【 献 立 表 】

麦ごはん（手作りふりかけ）

牛乳

鶏肉のレモンじょうゆかけ

マカロニサラダ

なめこのみそ汁

10 月 23 日（木）



【 献 立 表 】

ごはん
牛乳
さばのみそ煮
和風サラダ
おでん

10 月 24 日（金）



【 献 立 表 】

中華めん
牛乳
みそラーメンスープ
揚げぎょうざ
こんにゃくサラダ
ヨーグルト

10 月 27 日（月）



【 献 立 表 】

さけ菜飯
牛乳
松風焼き
もやしのあえもの
のっぺい汁

10 月 28 日（火）



【 献 立 表 】

チキンライス

牛乳

オムライス用薄焼き卵（ケチャップ）

揚げ野菜のサラダ

コンソメスープ

ひとくちりんごゼリー

10 月 29 日（水）



【 献 立 表 】

セルフおにぎり（のり・ごま塩）

牛乳

さけの塩焼き

キャベツの塩昆布あえ

どさんこ汁

10 月 30 日（木）



【 献 立 表 】

ごはん

牛乳

揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ

じゃがいものきんぴら

かきたま汁

牛乳プリン

10 月 31 日（金）



【 献 立 表 】

黒糖パン

（手作りブルーベリージャム）

鶏肉のマーマレード焼き

ひじきのマリネ

パンプキンポタージュ