

【10月育膳】

10月26日(月) 献立 ごはん ヤンニョムチキン 青菜のムチム クッパ風スープ 牛乳



10月23日(金) 献立 ごはん 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え いものこ汁 牛乳



10月22日(木) 献立 鶏ごぼうピラフ イタリアンスープ UFOゼリー 牛乳



10月21日(水) 献立 ごはん 豚味噌炒め 塩だれキャベツ たぬき汁 牛乳



10月20日（火）献立 チャーハン 中華風甘酢和え 広東スープ 牛乳



10月19日（月）献立 担々麺 じゃがいもとあさりのガリバタ炒め 牛乳



10月16日（金）献立 ごはん 肉じゃが キムムッチ 豆苗ともやしの炒めもの 牛乳



10月15日（木）献立 ごはん 豆腐の五目炒め 拌三絲 くだもの（りんご） 牛乳



10月14日（水）献立 スパゲティミートソース カリカリポテトサラダ 牛乳



10月13日（火）献立 ごはん 魚のごまだれかけ 白菜と青菜のおひたし 味噌汁 牛乳



10月9日（金）献立 えびクリームライス 緑黄色野菜スープ レモンマフィン ジョア



10月8日（木）献立 ごはん たまご焼き キャベツとあさりの炒めもの 味噌汁 牛乳



10月7日(水) 献立 ごはん さんまの甘辛揚げ もやしのポン酢和え 味噌汁 牛乳



10月6日(火) 献立 セルフホットドッグ 白いミネストローネ ヨーグルト 牛乳



10月5日(月) 献立 菜飯 筑前煮 和風じゃこサラダ 牛乳



10月2日(金) 献立 ひじきごはん 蒸し鶏 豆かりんとう 味噌汁 牛乳

