

29日(金)



焼肉チャーハン
揚げ餃子
春雨サラダ
ガリガリ君カップソーダ
牛乳

1日(月)



炊き出し用きのこごはん
豚汁
保存用ビスケット
牛乳

2日(火)



ごはん
えびと豆腐のチリソース
ナムル
金子さん家の梨
牛乳

3日(水)



キムチチャーハン
ししゃもフライ
わかめスープ
牛乳

4日(木)



ピザドック
ポトフ
こまつなサラダ
牛乳

5日(金)



わかめごはん
いわしの竜田揚げ
即席漬け
呉汁
牛乳

8日(月)



ごはん
塩マーボー豆腐
海藻サラダ
牛乳

9日(火)



ごはん
親子煮
なめたけ和え
ひじきの佃煮
牛乳

10日(水)



カレーうどん
きびなごごまフライ
香り漬け
牛乳

11日(木)



ガーリックトースト
ホキのカボナータソース
白花豆のクリーム煮
牛乳

12日(金)



ごはん
じゃがいもの肉みそ煮
五色和え
プルーン
牛乳

15日(月)



敬老の日

16日(火)



きのこの和風スパゲッティ
じゃがいものチーズ焼き
たまごスープ
牛乳

17日(水)



ごはん
豚肉のしょうが焼き
浅漬け
けんちん汁
牛乳

18日(木)



青菜とハムのピラフ
鮭のフレーク焼き
ミネストローネ
牛乳

19日(金)



もずく丼
青のりポテト
冷凍パイ
牛乳

22日(月)



振替休業日

23日(火)



秋分の日

24日(水)



タンメン
しゃりしゃり大学芋
茎わかめのナムル
牛乳

25日(木)



ナン
チキンカレー
コーンサラダ
ヨーグルト
牛乳

26日(金)



秋の香りごはん
揚げ出し豆腐の薬味ソース
磯香和え
ぶどう
牛乳

2 9 日（月）

ごま揚げパン
かにたま風
ワンタンスープ
牛乳

3 0 日（火）



ごはん
さばの塩焼き
野菜炒め
なめこ汁
牛乳