



9月29日(月)

ごはん          牛乳

白玉汁

鶏肉のごまだれ焼き

夏野菜のみそ炒め



9月30日(火)

スタミナライス          牛乳

春雨スープ

きびなごのから揚げ

キャベツのしそ和え



10月1日(水)

黒砂糖パン 牛乳

じゃがいものベーコン煮

野菜のマスタード炒め

オレンジ



10月2日(木)

チキンカレーライス(麦ごはん)

牛乳

ひじきサラダ



10月3日(金)

コッペパン          牛乳

レンズ豆のスープ

おからほきフライ

ごぼうサラダ