

１０月　２７日（火）

ごはん　　牛乳

豚肉と大根のべっこう煮

あじのごまだれ焼き

小松菜の炒め物



１０月　２８日（水）

コッペパン　　牛乳

さつまいもシチュー

野菜のアーモンドサラダ



１０月　２９日（木）

ごはん　　牛乳

かきたま汁

上対馬とんちゃん



１０月　３０日（金）

小さいコッペパン　　牛乳

カレーうどん

ごぼうと小魚の揚げがらめ

柿