



9月 28日 (月)

ごはん 牛乳

かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮

小魚の青のりまぶし

大根のピリっと漬け



9月 29日 (火)

スタミナライス

牛乳

春雨スープ

あじフライ

野菜のレモン和え



9月 30日 (水)

米粉パン

牛乳

ポテトスープ

オープンオムレツ

豆のソテー



10月 1日 (木)

チキンカレーライス (麦ごはん)

牛乳

豚肉と野菜のサラダ (肉、野菜)



10月 2日(金)

小さいコッペパン

牛乳

クリームスパゲッティ

ツナとほうれん草のソテー

ブルーベリーゼリー