

１１月　２日（月）

ごはん　　牛乳

肉じゃが

焼きししゃも

大根ときゅうりのピリっと漬け



１１月　４日（水）

コッペパン　　牛乳

せん切り野菜のスープ

オープンオムレツ　花野菜のソテー

いちごジャム



１１月　５日（木）

栗入り炊き込みごはん　　牛乳

鶏つくね汁

ほき天ぷら（あおさ入り）

ほうれん草のごま和え



１１月　６日（金）

はちみつパン　　牛乳

皿うどん

かみかみサラダ

みかん