



1日 (月)



ごはん
ヒートレスカレー
牛乳
県産豚ももカツ
ツナとコーンのサラダ
ピーンズカル (中のみ)

2日 (火)



ごはん
牛乳
厚揚げのカラフル炒め
じゃが芋のみぞ汁
ラクビスゼリー

3日 (水)



中華めん
塩ラーメン
牛乳
バオズ
キャベツとコーンのサラダ

4日 (木)



ごはん
牛乳
県産五目厚焼き玉子
かわりきんぴら
具だくさんみぞ汁

5日 (金)



黒糖コッペパン
牛乳
鶏肉のオーロラソース
添えレタス
スープスパゲッティ

8日 (月)



ごはん
牛乳
豚肉のみぞ焼き
コロコロきゅうり漬け
秋野菜汁
型抜きチーズ

9日 (火)



親子丼
牛乳
こんにゃくサラダ
大根のみぞ汁

10日 (水)



ソフトメン
スパゲッティミートソース
牛乳
海藻サラダ
オレンジシャーベット

11日 (木)



ごはん
牛乳
さんまのかば焼き
もやしのゆかりあえ
豆腐のみぞ汁

12日 (金)



コッペパン
牛乳
大豆チョコクリーム
鶏肉とひよこ豆の炒め物
トックスープ

15日 (月)



敬老の日

16日 (火)



ごはん
牛乳
鶏肉のレモン醤油焼き
ひじきの炒め煮
コツコツみぞ汁

17日 (水)



中華めん
みそラーメン
牛乳
中華あえ
ヨーグルト

18日 (木)



ごはん
牛乳
あじフライ
ブロッコリーのサラダ
五目みぞ汁

19日 (金)



食パン
牛乳
いちごジャム
じゃがいものチーズ焼き
ピーマンときのこの卵スープ

22日 (月)



ごはん
ハヤシライス
牛乳
ピーンズサラダ
青りんごゼリー

23日 (火)



秋分の日

24日 (水)



ソフトメン
肉うどん
牛乳
和風ポテトサラダ
梨

25日 (木)



ごはん
牛乳
カミカミタコメンチ
野菜と油揚げのあえもの
かきたまみぞ汁

26日 (金)



丸パン
牛乳
照り焼きチキン
イタリアンサラダ
オニオンスープ

29日 (月)



ごはん
牛乳
麻婆豆腐
マロニーサラダ

30日 (火)



ごはん
牛乳
さばのみぞ煮
小松菜の錦糸あえ
けんちん汁

