

これまでのこんだて

R2 10月



10月1日
牛乳 ご飯
プルコギ丼
(ナムル)
春雨スープ
お月見ゼリー
(梨ゼリー)



10月2日
牛乳 ご飯
餃子
中華五目煮



10月5日
牛乳 ご飯
さんまの塩麴
焼き
卵の甘辛炒め



10月6日
牛乳 ご飯
ハンバーグ
(たれ)
シーザーサラダ
イタリアン
スープ



10月7日
コーヒー牛乳
ご飯
鶏肉のピタカ
五目きんぴら



10月8日
牛乳
けんちんうどん
(ソフト麺)
竹輪の
磯辺揚げ
ツナと豆の
サラダ



10月9日
牛乳 ご飯
鮭のもみじ焼き
かぼちゃと
さつまいもの
サラダ



10月12日
牛乳
ハヤシライス
(麦ご飯)
カルちゃん
サラダ



10月13日
牛乳 ご飯
春巻き
回鍋肉
あさりと
チゲンサイの
スープ



10月14日
牛乳 ご飯
かれいの
甘酢あん
中華サラダ
ヨーグルト



10月15日
牛乳 ご飯
鶏挽肉とチーズ
のオムレツ
花野菜サラダ
人参の
ポタージュ



10月16日
牛乳
チキンカレー
(麦ご飯)
水菜とじゃこの
サラダ
ぶどうゼリー



10月19日

牛乳

境町産のご飯
いわしの蒲焼き
大根と生揚げの
煮物



10月20日

牛乳

さつまいもご飯
豚のしょうが
焼き
竹輪入り
おひたし



10月21日

牛乳 ご飯
ほっけ文化干し
里芋のそぼろ煮
生揚げのみそ汁



10月22日

牛乳
ちゃんぽん麺
(中華麺)
若芽とツナの
和え物
パイン
コンポート



10月23日

牛乳

中華丼

(麦ご飯)

わかめスープ

フルーツ

ミックゼリー



10月26日

牛乳 ご飯

五目豆腐焼き

(たれ)

わかめとささみの和え物



10月27日

牛乳 ご飯
ポークステーキ
ひじきとチーズ
のサラダ
春雨と白菜の
スープ



10月29日

牛乳 ご飯
あじフリッター
豆入り肉じゃが



10月30日

牛乳 ご飯
厚揚げと豚肉の
味噌炒め
もやしのスープ
かぼちゃプリン