

これまでのこんだて 2019 10月



10月1日
牛乳 ご飯
白身魚
香草焼き
さつまいもの
サラダ
麦と野菜の
スープ



10月2日
牛乳 ご飯
モウカ揚げ煮
水菜とれんこん
のサラダ
いものこ汁
ヨーグルト



10月3日
牛乳
けんちんうどん
(ソフト麺)
竹輪の
磯辺揚げ
豆とささみの
サラダ



10月4日
牛乳 ご飯
鶏肉の
アップルソース
いんげんとツナ
のサラダ
カリフラワーの
スープ



10月7日
牛乳 ご飯
太刀魚フライ
じゃがいもの
カレー煮
卵のふわふわ
スープ



10月8日
牛乳 食パン
ママレード
ほうれん草と
ツナのキツシュ
花野菜サラダ
人参の
ポタージュ



10月9日
牛乳 ご飯
焼き餃子
バンバンジー
サラダ
きくらげの
卵スープ
みかんゼリー



10月10日
ほっけ昆布醤油
焼き
里芋のそぼろ煮
きのこのみそ汁



10月11日
牛乳 ご飯
プルコギ
ナムル
春雨スープ



10月15日
牛乳 食パン
りんごジャム
チーズコロッケ
コールスロー
サラダ
あさり入り
ミネストローネ



10月16日
牛乳
さつまいもご飯
さんま煮
大根サラダ
五目かき玉汁



10月17日
牛乳 ご飯
鶏の照焼き
切干大根ごま酢
和え
根菜のみそ汁



10月18日
牛乳
境町産ご飯
豚肉のピリ辛
ソース
ひじきの
ごまドレサラダ
呉汁
リンゴ



10月23日
牛乳 ご飯
春巻き
中華五目煮
白菜スープ



10月24日
牛乳
ハヤシライス
(麦ご飯)
カルちゃん
サラダ
ヨーグルト



10月25日
牛乳 ご飯
タンドリー
チキン
カリフラワーと
卵のサラダ
あさりと
きゃべつの
スープ



10月28日
牛乳 ご飯
いわしのレモン
醤油煮
茹で野菜の
ごまみそサラダ
白菜のみそ汁



10月29日
牛乳 ご飯
ハンバーグ
(きのこソース)
シーザーサラダ
コンソメスープ



10月30日

牛乳

中華丼

(麦ご飯)

のり酢和え

わかめスープ

オレンジ



10月31日

牛乳

チャンポンメン

(中華麺)

シュウマイ

ポパイサラダ