

これまでのこんだて h30 10月



10月2日
ご飯 牛乳
餃子
中華五目煮
にら玉スープ



10月3日
ご飯 牛乳
さんまの塩焼き
卵の甘辛炒め
なめこ汁



10月4日
けんちんうどん
(ソフト麺)
牛乳
竹輪の磯辺揚げ
ツナと豆のサラダ



10月5日
ご飯 牛乳
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9日
ご飯 牛乳
春巻き
厚揚げの
カレー炒め
あさりと
チンゲン菜
のスープ



10月10日
ご飯 牛乳
鮭のもみじ焼き
かぼちゃと
さつまいもの
サラダ
きのこのみそ汁

かみかみデー



10月11日
ご飯 牛乳
鶏のねぎみそ
焼き
ごぼうサラダ
すまし汁
バナナ



10月12日
ご飯 牛乳
プルコギ
小松菜ナムル
春雨スープ



10月15日
ご飯 牛乳
かれいの甘酢
あん
中華サラダ
白菜スープ



10月16日
食パン 牛乳
マーマレード
ジャム
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17日
チキンカレー
(麦ご飯)
牛乳
野菜とじゃこの
サラダ
ヨーグルト



10月18日
ご飯 牛乳
いわしの
蒲焼き
きゃべつと卵
のサラダ
大根と生揚げ
の煮物



食育の日

10月19日
境町産のご飯

牛乳

豚のしょうが焼き
竹輪入りおひたし
根菜汁



10月24日

ご飯 牛乳

鶏肉の

レモンソース焼き
ツナサラダ
きのこの
チャウダー



10月25日
中華丼(麦ご飯)
牛乳
野菜のごま酢
和え
わかめスープ
フルーツ
ミックゼリー



10月26日
ひじきご飯
牛乳
五目豆腐焼き
わかめとささみ
の和え物
沢煮碗



10月29日
ご飯 牛乳
鶏肉のピカタ
五目きんぴら
みそ汁



10月31日
ご飯 牛乳
えびと野菜の
包み蒸し
チンジャオ
ロース
もやしのスープ