

これまでのこんだて h28 11月



食パン 牛乳
いちごジャム
チリコンカン
グリーンサラダ
じゃがいもと
卵のスープ



ご飯 牛乳
しらす入り
千草焼き
豚肉とごぼうの
土佐煮
味噌汁



ご飯 牛乳
さほの香味焼き
小松菜のごま和え
根野菜のスープ



ご飯 牛乳
ぶりの照り焼き
煎り豆腐
メンマスープ
柿



食パン 牛乳
りんごジャム
ミートオムレツ
フレンチサラダ
ベジタブル
チャウダー



ご飯 牛乳
さわらの味噌
柚庵焼き
切干大根の
サラダ
ほうとう汁



ご飯 牛乳

鶏の梅風味焼き

ほうれん草
のソテー

豆入り肉じゃが
りんご



麦ご飯 牛乳

ポークカレー

ハムともやしの
酢の物

レモンヨーグルト



豆入り茶めし

牛乳

さんまフリッター

チンゲン菜
のソテー

親子煮



ご飯 牛乳

鶏とナッツ
の炒め物

ブロッコリー
のごま和え

呉汁



ご飯 牛乳

豚肉のピリ辛
ソース

ひじきのサラダ

きゃべつと貝の
ミルクスープ



天ぷらうどん

牛乳

野菜かき揚げ

ごぼうとコーン
のサラダ

梅



玄米ご飯 牛乳
 鮭のごま焼き
 パンサンスー
 白菜のうま煮
 チーズ



境町産ご飯 牛乳
 鮭の
 ちゃんちゃん焼き
 のっぺい汁
 納豆
 県産ゆず
 ヨーグルト



麦ご飯 牛乳

三色丼
(肉そぼろ・
ナムル)

さつま汁



きつねうどん
(ソフト麺)

牛乳

県産れんこん
入りシュウマイ

白菜サラダ



ご飯 牛乳
 鶏のねぎ味噌焼き
 柚子しめじ
 豚汁
 キウイ



ご飯 牛乳
 さば味噌煮
 ゆば入り
 お浸し
 高野豆腐の
 ころころ煮



ご飯 牛乳

さわらの西京焼き

ほうれん草の
落花生和え

五目豆

りんご



ご飯 牛乳

白身魚のたらこ
マヨネーズ焼き

チャーチャン豆腐

とろろ昆布の
すまし汁

バナナ