



10/13

ミートソーススパゲティ／牛乳

キャベツのサラダ／杏仁豆腐

10/14

丸パン／牛乳

レシピ掲載
(豆乳スープ)

フィレオフィッシュ タルタルソース

コールスローサラダ／豆乳スープ



10/15

ご飯／牛乳

千草焼き／じゃこ和え

のっぺい汁

10月18日

ご飯／牛乳

小松菜入り包子

ほうれん草と大豆のサラダ／家常豆腐



10/19

ご飯／牛乳

カマンベールチーズコロケ

ひじきのごまマヨサラダ／せんべい汁