



10月20日

みそラーメン／牛乳

ぎょうざ／メンマの中華和え

10月21日

ご飯／牛乳

春巻／ビーフン炒め

豆腐チゲ



10月22日

ご飯／牛乳

鮭の塩焼き／ちりめんじゃことごぼうの金平

芋煮汁



10月26日

親子丼／発酵乳

大学芋

冬瓜のみそ汁



10月27日

さつまいもご飯／牛乳

さんま煮／ごま和え

みそけんちん汁／ブルーベリーゼリー

秋を食べよう

