



10月12日(月)



10月13日(火)

鶏肉とさつま芋の  
甘辛煮  
納豆和え  
みそ汁



10月14日(水)

豆腐チャンプルー  
マカロニサラダ  
みそ汁



10月15日(木)

煮魚(赤魚)  
ほうれん草のナムル  
みそ汁  
果物



10月16日(金)

チキンカレー  
酢じょうゆ和え  
ヨーグルト  
果物



10月17日(土)

きつねうどん  
チーズ  
牛乳  
果物