令和８年１０月１日（木）【中村地域】

ご飯、白和え、魚のゆず味噌焼き、なるとのすまし汁、牛乳



令和８年１０月１日（木）【西土佐地域】

ごはん、豚の生姜焼き、もやしのおかか和え、大根のみそ汁、牛乳

