

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日						
										1	15	29	2	16	30				
午前食	午後食													ロールパン タンドリーチキン さつまいもサラダ 野菜スープ 麦茶			ごはん 魚の磯焼き 白菜の和え物 すまし汁 麦茶		
														鮭おにぎり 大根と人参さんぴら 味噌汁 果物 牛乳			ゆかりおにぎり 鶏肉と根菜の煮物 味噌汁 果物 牛乳		
		4	5		19	6	20		7	21		8	22		9				
午前食	午後食	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え すまし汁 麦茶		赤米ごはん 戻り鰹の竜田揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁 麦茶		ほうとう風うどん いんげんのおかか和え ミニトマト 麦茶		ごはん 魚の蒲焼 三色ナムル 味噌汁 麦茶		レーズンロールパン 魚のムニエル きのこの炒め物 野菜スープ 麦茶			ごはん 肉野菜炒め もやしの和え物 味噌汁 麦茶						
午後食	午後食	ツナ入りトマト風味マカロニ 人参の甘煮 野菜スープ 果物 牛乳		お好み焼き スッキーニと鶏肉のカレーソテー すまし汁 果物 牛乳		手作りなしジャムサンド チンゲン菜としらすのソテー 野菜スープ 果物 牛乳		さつまいももち 大豆と野菜の含め煮 すまし汁 果物 牛乳		鶏そぼろおにぎり れんこんのあずき煮 味噌汁 果物 牛乳			わかめおにぎり 魚の味噌焼き 紅白煮 すまし汁 果物 牛乳						
		11	12		26	13	27		14	28									
午前食	午後食	納豆丼 切り干し大根の炒り煮 豚汁 麦茶		黒米ごはん 魚の味噌煮(さば) 小松菜のお浸し 味噌汁 麦茶		ナポリタン キャベツサラダ 野菜スープ 麦茶		ごはん 魚の照り焼き チンゲン菜の炒り煮 すまし汁 麦茶		チーズ蒸しパン ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物 牛乳									
午後食	午後食	南瓜ようかん ピーマンといりこの甘辛炒め 味噌汁 果物 牛乳		プルーンパンケーキ じゃが芋のチーズソテー 野菜スープ 果物 牛乳		しらすおにぎり 秋なすのごま味噌煮 味噌汁 果物 牛乳		チーズ蒸しパン ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物 牛乳											

		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
														1	15	29	2	16	30
昼食	おやつ													ロールパン タンドリーチキン さつまいもサラダ 野菜スープ 牛乳			ごはん 魚の磯焼き 白菜の和え物 すまし汁 麦茶		
														鮭おにぎり 大根と人参きんぴら 果物 麦茶			ゆかりおにぎり 鶏肉と根菜の煮物 果物 牛乳		
		4	5 19			6 20	7 21			8 22	9								
昼食	おやつ	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え すまし汁 麦茶			赤米ごはん 戻り鰹の竜田揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁 麦茶			ほうとう風うどん いんげんのおかか和え ミニトマト 麦茶			ごはん 魚の蒲焼 三色ナムル 味噌汁 麦茶			レーズンロールパン 魚のムニエル きのこの炒め物 野菜スープ 牛乳			ごはん 肉野菜炒め もやし和え物 味噌汁 麦茶		
		ツナ入りトマト風味マカロニ 人参の甘煮 果物 牛乳			お好み焼き スッキーニと鶏肉のカレーソテー 果物 牛乳			手作りなしジャムサンド チンゲン菜としらすのソテー 果物 牛乳			さつまいもち 大豆と野菜の含め煮 果物 牛乳			鶏そぼろおにぎり れんこんのあずき煮 果物 麦茶			わかめおにぎり 紅白煮 果物 牛乳		
		11 25	12 26			13 27	14 28												
昼食	おやつ	納豆丼 切り干し大根の炒り煮 豚汁 麦茶			黒米ごはん 魚の味噌煮(さば) 小松菜のお浸し 味噌汁 麦茶			ナポリタン キャベツサラダ 野菜スープ 麦茶											ごはん 魚の照り焼き チンゲン菜の炒り煮 すまし汁 麦茶
		南瓜ようかん ピーマンといりこの甘辛炒め 果物 牛乳			ブルーンパンケーキ ジャガイモのチーズソテー 果物 牛乳			しらすおにぎり 秋なすのごま味噌煮 果物 牛乳			チーズ蒸しパン ブロッコリーサラダ 果物 牛乳								