


| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|----|---|--|---|---|---|---|---|
| 午前 |  | | 1 牛乳100、白い風船 | 2 調整豆乳、南部せんべい | 3 牛乳100、衛生ポーロ | 4 調整豆乳、甘辛せんべい | |
| 昼食 | | | ミートスパゲティー、野菜スープ(ほうれん草)、チーズ(棒)、キウイフルーツ | 御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、揚げだし豆腐(みぞれ煮)、さつま芋の甘煮、オレンジ | 御飯、お茶・麦茶、ハヤシライス・牛肉、フロッコリーマヨかけ、バナナ | 御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、厚揚げのケチャップ煮、ほうれん草と白菜のおひたし、みかん缶 | |
| 午後 | | | スキム牛乳、おにぎり | スキム牛乳、アメリカンドッグ | 野菜ジュース125、黒糖蒸しパン | スキム牛乳、パン | |
| 午前 | 6 牛乳100、塩せんべい | 7 調整豆乳、ウエハース | 8 牛乳100、南部せんべい | 9 調整豆乳、揚げせんべい | 10 牛乳100、白い風船 | 11 調整豆乳、プレーンビスケット | |
| 昼食 | 御飯、みそ汁、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、ねばねばサラダ、ぶどう | 御飯、みそ汁(なめこ)、さばの竜田揚げ、引き昆布の煮物、グレープフルーツ | みそラーメン、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、ほうじ茶、パイナップル | 御飯、コーンスープ(たまねぎ)、えびフライ、せん野菜(キャベツ)、りんご | 御飯、ホワイトシチュー、カリフラワーと卵のサラダ、お茶・麦茶、バナナ | ご飯、みそ汁(里芋・長ねぎ)、凍り豆腐のふわふわ煮、ほうれん草の納豆和え、みかん缶 | |
| 午後 | スキム牛乳、ピザトースト | お茶・麦茶、フルーチェ | スキム牛乳、おにぎり | スキム牛乳、やきいも、ブルーベリー | ジョア125、おやつ焼きそば | スキム牛乳、どらやき | |
| 午前 | 13 牛乳100、衛生ポーロ | 14 調整豆乳、甘辛せんべい | 15 牛乳100、プレーンビスケット | 16 調整豆乳、塩せんべい | 17 牛乳100、ウエハース | 18 調整豆乳、南部せんべい | |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(キャベツ)、たらこのさっぱり甘酢ソース、アスパラの和え物、オレンジ | 御飯、豆腐スープ、ハンバーグ、せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)、オニオンリング、グレープフルーツ | じゃじゃめん、ひじきと大豆の炒り煮、お茶・麦茶、桃のヨーグルト | 御飯、納豆と野菜の味噌汁、カレーの煮つけ、きんぴらごぼう、パイナップル | 親子丼、みそ汁、せん野菜(キャベツ)、塩ゆで枝豆、トマト | 御飯、そうめん汁、生揚げの味噌炒め、粉ふき芋、みかん缶 | |
| 午後 | スキム牛乳、虹の丘お好み焼き | カルピス、カットケーキ | スキム牛乳、おにぎり | スキム牛乳、たこやき | 紅茶、フルーツロール | スキム牛乳、クラッカー、ブルーベリー | |
| 午前 | 20 敬老の日 | 21 調整豆乳、ウエハース | 22 牛乳100、揚げせんべい | 23 秋分の日 | 24 牛乳100、塩せんべい | 25 調整豆乳、ウエハース | |
| 昼食 |  | | ソース焼きそば、わかめスープ、三色甘酢和え、チーズ(棒)、オレンジ |  | | 御飯、ほうじ茶、カレーライス、コールスローサラダ、福神漬、トマト | 御飯、麩のすまし汁(えのき)、豆腐のそぼろみそかけ、ほうれん草のナムル、もも缶 |
| 午後 | | | スキム牛乳、ひぼかしるこ | スキム牛乳、おにぎり | スキム牛乳、原宿ドック | スキム牛乳、パン | |
| 午前 | 27 牛乳100、甘辛せんべい | 28 調整豆乳、白い風船 | 29 牛乳100、衛生ポーロ | 30 調整豆乳、カステラ |  | | |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(がぶ)、さけのちゃんちゃん焼き、切干大根と里芋の旨煮(きぬさや)、納豆、キウイフルーツ | 御飯、みそ汁、大豆入り炒り鶏、キャベツのツナマヨネーズ和え、なし | タンメン、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、チーズ(棒)、ほうじ茶、バナナ | 御飯、五目汁(里芋・鶏肉)、ほっけの塩焼き、ベーコンと野菜のソテー、りんご | | | |
| 午後 | スキム牛乳、どんどん焼き | スキム牛乳、とろけるプリン | スキム牛乳、昆布おにぎり | スキム牛乳、ロールケーキ | | | |