






	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳、白い風船	2 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食					ごはん、みそ汁(さといも・もやし)、白身魚の包み焼き、卵の花(人参・鶏ひき肉)、キウイフルーツ	ごはん、豚肉のみそ炒め、もも缶
午後					スキム牛乳、ゆで卵	スキム牛乳、大豆粉のだいいんパン
午前	4 牛乳、塩せんべい	5 調整豆乳、カステラ	6 牛乳、塩せんべい	7 牛乳、ウエハース	8 牛乳、白い風船	9 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、三色そぼろ丼(凍り豆腐)・具、みそ汁(だいいん・わかめ)、焼きかぼちゃ天(ごま)、バナナ	ごはん、みそ汁(キャベツ・あげ)、さわらのポテトクリーム焼き、いんげんのソテー、にんじんとみかんのサラダ	ごはん、マーボー豆腐(たまねぎ)、きゅうりの酢の物(しらす・ごま)、なし	ごはん、みそ汁(切干しいんこ・かぼちゃ)、たらこの磯辺焼き、きんぴらごぼう	ごはん、豆乳スープ(さつまいも)、鶏むね肉のふっくら焼き、もやしのツナ酢あえ(ひじき)、パイン缶	ごはん、カレー風味のトマトライス・具、オレンジ
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも	スキム牛乳、お好み焼き風卵焼き	スキム牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	スキム牛乳、野菜もち(こまつな・きな粉)	スキム牛乳、おやつ・チャーハン(ひじき)	スキム牛乳、おにぎり(昆布)
午前	11 牛乳、塩せんべい	12 調整豆乳、カステラ	13 牛乳、塩せんべい	14 牛乳、ウエハース	15 牛乳、白い風船	16 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、ふりかけ・さば(切干し)、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏レバーのみそ煮、さつま芋の甘煮	ごはん、みそ汁(なす・あげ)、さんまのごま焼き、じゃが芋炒め、みかん缶	ごはん、すまし汁(チンゲン菜・かぼちゃ)、松風焼き・豆腐いり(ごま)、ひじきの煮物(にんじん)	ごはん、みそ汁(こまつな・さつまいも)、かじきの煮つけ、なすの梅和え(おくら・キャベツ)、もも缶	おにぎり(さけ)、鶏のから揚げ、タコウィンナー、厚焼き卵、ゆでブロッコリー、ミニトマト	ごはん、豚丼・具、りんご
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン・和風やさい	スキム牛乳、厚焼き卵	牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	スキム牛乳、米粉ドーナツ・おからバナナ	野菜ジュース125、チーズ(ボール)、ミニゼリー	スキム牛乳、おにぎり(さけ・ごま)
午前	18 敬老の日	19 調整豆乳、カステラ	20 牛乳、塩せんべい	21 牛乳、ウエハース	22 牛乳、白い風船	23 秋分の日
昼食		ごはん、すまし汁(キャベツ・えのき)、豆腐のごまみそ焼き、かぼちゃのマリネ、みかん缶	ごはん、豚汁、納豆のおとし揚げ、フライドにんじん、キウイフルーツ	ごはん、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さわらのもやしあんかけ、磯辺さつまいも(焼き)、りんご	ごはん、スープ(じゃがいも・にんじん)、ハンバーグ(きのこ)、キャベツのフルーツサラダ(もも)	
午後		スキム牛乳、まぐろの卵チャーハン	スキム牛乳、おたのしみカップケーキ	スキム牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	スキム牛乳、豆乳もち	
午前	25 牛乳、塩せんべい	26 調整豆乳、カステラ	27 牛乳、塩せんべい	28 牛乳、ウエハース	29 牛乳、白い風船	30 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、ミートボールのカレーシチュー、切干大根のサラダ(しらす干し)、りんご	ごはん、すまし汁(だいいん・あげ)、たらこのケチャップあんかけ、きゅうりの昆布あえ、オレンジ	ごはん、みそ汁(豆腐・えのき)、豚肉の香味焼き(もやし)、ほうれんそうのごま和え	ごはん、みそ汁(なす・かぼちゃ)、さわらと人参の煮物、さっぱりポテトサラダ	ごはん、さけとひじきの混ぜ御飯・具、豆乳コーン鍋(キャベツ)、もやしのごま酢あえ(さやえんどう)、りんご	ごはん、豚肉の甘みそ炒め、キウイフルーツ
午後	スキム牛乳、厚揚げきな粉・あおのり	スキム牛乳、卵ロールサンド	スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、蒸し芋	スキム牛乳、おにぎり(つぶあん)	スキム牛乳、厚焼き卵・ツナ	スキム牛乳、おやつ・うまみ豆ごはん