

	月	火	水	木	金	土
			☆1日	2日	☆3日	4日
ちゅうしょく 昼食			しろごはん・さわらのレモン焼き こっくりポテトサラダ たまごみそ汁	しろごはん・秋野菜の寄せ揚げ ブロッコリー 春雨スープ	しろごはん・豚肉しょうが焼き 野菜炒め トマト	しろごはん・五目みそ炒め煮 コーンソテー オレンジ
おやつ			ブルーベリータルト	さつまいもケーキ	バナナ せんべい	豆腐のお焼き
	6日	☆7日	☆8日	9日	☆10日	11日
ちゅうしょく 昼食	しろごはん・鶏肉のトマト煮スパゲティ添え さんどまめ 三度豆ソテー オレンジ	しろごはん・肉じゃが レタスのすまし汁 じゅうごや 十五夜ゼリー	しろごはん・肉団子 ほうれん草のごま和え あき 秋なすのみそ汁	しろごはん・さばのしょうが煮 ブロッコリー 豚汁	さけときのこの炊き込みご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ、豆腐のすまし汁	しろごはん・豆腐チャンプル かきたま風汁
おやつ	ホットケーキ	フルーツマフィン	スイートポテト	パンとキャロットジャム	オレンジケーキ	バナナ クラッカー
	13日	☆14日	☆15日	16日	☆17日	18日
ちゅうしょく 昼食	スポーツの日	しろごはん・おでん まきこんぶ 巻昆布 野菜ジュース	しろごはん・かぼちゃのそぼろ煮 シルバーサラダ こまつな 小松菜とツナのスープ	しろごはん・メンチカツ キャベツのナムル 豆腐のみそ汁	しろごはん・さばのしょうがマヨネーズ焼き れんこんのマリネ きのこのすまし汁	焼きそば わかめスープ パイナップル
おやつ		プリンアラモード	バナナ せんべい	さつまいもクッキー	きなこラスク	蒸しいも せんべい
	20日	☆21日	☆22日	23日	☆24日	25日
ちゅうしょく 昼食	しろごはん・ポークビーンズ わふう 和風サラダ	しろごはん・春巻き ブロッコリー はくさい 白菜のみそ汁	しろごはん・鶏つくねと野菜の煮物 にんじん 人参サラダ バナナ	しろごはん・かぼちゃの五目あんかけ あらびきウインナー だいこん 大根サラダ	しろごはん・さけのちゃんちゃん焼き トマト ごもく 五目スープ	しろごはん・筑前煮 ブロッコリー もも缶
おやつ	ツナマヨパンケーキ	お米のパパロア せんべい	栗入り蒸しパン	オレンジ クッキー	塩マヨポテト	クラッカーサンド
	27日	☆28日	☆29日	30日	☆31日	
ちゅうしょく 昼食	イタリアンスパゲティ ミックスサラダ パイザヌススープ	しろごはん・白身魚のフライ こまつな 小松菜とあつ揚げの炒め物 ちゅうがふう 中華風スープ	しろごはん・鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	しろごはん・さつまいものなかよしグラタン ほうれん草ソテー 豚肉とキャベツのみそ汁	しろごはん・チキンカツ れんこんサラダ わかめのみそ汁	
おやつ	さつまいものみたらしあんかけ	マスカットゼリー	パンプキンケーキ	こざかな 小魚大豆 クッキー	おにぎり	

\*おやつには牛乳がつかます。\*全ての食材に卵・乳製品を使用していません。\*入荷状況などによりメニューを変更させていただくことがございます。