

	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
昼	ハヤシライス サラダ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き きんぴら パイナップル 豆腐の吸い物	豚玉井 キムチ冷奴 具だくさん味噌汁 牛乳	ご飯 冷やし天ぷらうどん サラダ 牛乳	ご飯 煮魚 ポテトサラダ 一口ゼリー 味噌汁	ツナおろしスパ サラダ 牛乳	チャーハン かぼちゃサラダ 中華スープ 牛乳
夕	ご飯 メンチカツ コロケ 茹で野菜サラダ スープ	ご飯 揚げ餃子 春雨の和え物 枝豆 スープ	ご飯 サラダキチン ひじき煮 吸い物	カレーライス サラダ	ご飯 麻婆なす エッグサラダ 中華スープ	ご飯 タツリタン 春雨サラダ 枝豆 モヤシスープ	ご飯 チャンプルー マカロニサラダ 味噌汁 漬け物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 はんぺん煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー
昼	ご飯 白身魚のフライ ハッシュドポテト ほうれん草の和え物 根菜の煮物 ふとわかめの吸い物	豚キムチ井 大根サラダ ワカメスープ 牛乳	ご飯 冷しラーメン サラダ 牛乳	タコライス サラダ プリン 牛乳	ご飯 春巻き 春雨の和え物 ナムル モヤシスープ	ご飯 サラダうどん 牛乳	豚玉井 吸い物 サラダ 牛乳
夕	ご飯 タンダーボーク イタリアンサラダ 一口ゼリー 卵スープ	たけのこご飯 魚の南蛮漬け ふとわかめの味噌汁 漬け物	ご飯 つげの豆腐バーグ 野菜ソテー コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 しゅうまい 枝豆 ワカメスープ	オムライス サラダ クリームスープ	ご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ キャベツスープ	ご飯 豚肉のブラウンシチュー ぱりぱりサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き
昼	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 かきたま汁 一口ゼリー	三色井 キムチ冷奴 具だくさん味噌汁 牛乳	ご飯 豚玉ぶっかけうどん サラダ 牛乳	あなご天井 サラダ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 海草サラダ 牛乳	ご飯 冷やし中華 牛乳	チャーハン ワカメスープ サラダ 牛乳
夕	ロコモコ ミネストローネスープ	ご飯 肉団子の酢豚 春菊サラダ ワカメスープ	ご飯 鶏のから揚げ 漬け物 切り干し大根の煮物 味噌汁	ご飯 餃子スープ 大根サラダ	ご飯 ムサカ エッグサラダ コンソメスープ	シチューオンライス チョップドサラダ	ご飯 肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁 バナナ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ベーコンスクランブル	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
昼	ご飯 チキン南蛮 サラダ 玉葱と人参の吸い物	ビビンバ 大根サラダ 卵スープ 牛乳	ご飯 ジャージャー麺 とうふサラダ 牛乳	ご飯 味噌かつ ほうれん草の和え物 玉葱と人参の吸い物	ご飯 かれいのから揚げ 一口ゼリー 切り干し大根の煮物 味噌汁	ご飯 ミートスパ サラダ 牛乳	ご飯 五目うどん サラダ 牛乳
夕	ビーンズカレー ヨーグルト和え	ご飯 豆腐のネギ味噌 しらたき炒め のつべい汁 桃缶	ご飯 白身魚の更紗あん 味噌汁 大根と里芋の煮物 漬け物	中華飯 マカロニサラダ	ご飯 チーズダッカルビ キャベツのサラダ ワカメスープ	かに玉井 サラダ ワカメスープ	ご飯 おでん スパサラダ バナナ
	25	26	27	28	29	30	10月1日
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんも煮
昼	シーフードピラフ チキンのトマトシチュ サラダ 牛乳	ご飯 ぎょうざ 春雨の和え物 中華スープ パイナップル	ご飯 クリームスパ サラダ 牛乳	ルーローファン ワカメスープ サラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ コロケ 根菜の煮物 味噌汁 一口ゼリー	学園祭	
夕	ご飯 フィッシュ&チップス イタリアンサラダ 卵スープ	焼き鳥井 味噌汁 サラダ	お月見 メニール おたのしみ汁		さつま芋ご飯 鯖の照り焼き 枝豆 マカロニサラダ ふとわかめの味噌汁	ご飯 塩マーボー 海草サラダ	ポロネーゼハヤシ サラダ

*朝食には、パン、牛乳、昼食には牛乳が必ずつきます。
*材料の都合により、献立が変更することがあります。

