



| | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | |
|----|---|--|--|--|--|
| 朝食 | 御飯180g 味噌汁 れんごんの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 竹輪の甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | 御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 菓子パン ジュース |
| 昼食 | | | | | 休日の為、 外注弁当 |
| 夕食 | 御飯180g 鶏のから揚げ ピーマン炒め 南瓜のごまソースかけ ベーコンとキャベツのスープ | 御飯180g 煮込みハンバーグ スパゲティバジリコ風 グリーンサラダ コンソメスープ | 御飯180g 麻婆茄子 伴三すう 大学芋 きのこスープ | 御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ フルーツポンチ | 外注弁当 |
| | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) |
| 朝食 | 菓子パン ジュース | 御飯180g 味噌汁 五目きんぴら 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト | 御飯180g 味噌汁 雷こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 さつま揚げの炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | 御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔 |
| 昼食 | 休日の為、 外注弁当 | | | | 御飯180g チキンカレー 野菜サラダ |
| 夕食 | 外注弁当 | 御飯180g さばの竜田揚げ きゅうりと茄子の和え物 豚キムチ わかめスープ | 御飯180g タンダーチキン ハムサラダ ほうれん草とベーコンのソテー 卵スープ | 御飯180g 豚肉のオイスターソース炒め なます 高野豆腐と竹輪の煮物 春雨スープ | 御飯180g 豚肉の味噌炒め オクラサラダ 大根と高野豆腐の煮物 澄まし汁 |
| | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) |
| 朝食 | 御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 厚揚げの炒り煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | ロールパン(いちごジャム) わかめスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳 | 御飯180g 味噌汁 カレー風味の野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 |
| 昼食 | | | | | 御飯180g チキンカレー 野菜サラダ |
| 夕食 | 御飯180g 豚肉のカレーピカタ かにサラダ さつま芋とれんごの甘煮 根野菜スープ | 御飯180g 鶏の香味焼き 胡瓜とシラスの酢の物 竹輪の磯辺揚げ 赤だし味噌汁 | 御飯180g 魚の西京焼き ポテトサラダ にら玉 澄まし汁 | 御飯180g 豚肉の甘辛焼き 小松菜ともやしの辛子和え 南瓜のそぼろ煮 青菜スープ | 御飯180g 青椒肉絲 ナムル 春雨ソテー 中華スープ |
| | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) |
| 朝食 | | | 御飯180g 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 大根と丸天の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳 | 御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 |
| 昼食 | 敬老の日 | | 秋分の日 | | |
| 夕食 | | | 御飯180g 白身魚のゆかり揚げ 里芋のそぼろ煮 切り干し大根の中華サラダ 豚汁 | 御飯180g ポークソテー 友禅和え ポテトのカレー煮 きくらげスープ | 御飯180g 鶏チーズマヨ焼き エビと春雨の炒め物 コロコロサラダ きのこスープ |
| | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | | |
| 朝食 | 御飯180g 味噌汁 スクランブルエッグ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | 御飯180g 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト | 御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔 | | |
| 昼食 | | | | | |
| 夕食 | 御飯180g 牛肉のピリ辛炒め 南瓜の天ぷら 五目煮 赤だし味噌汁 | 御飯180g サバの照り焼き 筑前煮 小松菜の酢味噌和え 澄まし汁 | 御飯180g ゆで豚菜味ソース 塩焼きそば 春雨サラダ 青梗菜の中華スープ | | |