



のこんだて



月	火	水	木	金	土
			1 	2 	3
			スパゲティ、パン コンソメスープ サラダ	むぎごはん、とうふ 麦御飯、豆腐スープ ポトフ風野菜煮込み パリパリサラダ	ハヤシライス 野菜スープ 黒ゴマプリン
5 	6 	7 	8 	9 	
ごはん、武者汁 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢のもの	ドライカレー オニオンスープ 中華サラダ	ごはん、鶏汁 チーズハンペンフライ 杏仁豆腐	ひやし中華 おにぎり、冷奴 春巻き	さつま芋御飯 月見汁、魚のつけ焼 ブロッコリーの胡麻和え	
1 2 	1 3 	1 4 	1 5 	1 6 	1 7
ごはん、すいとん グラタン 胡麻味噌サラダ	ごはん、かきたま汁 魚のタルトソースかけ コロコロサラダ	ホットドッグ、ゼリー トマトスープ、ジュース ほうれん草サラダ	ごはん、そうめん汁 ハンバーグ ひじきサラダ	むぎごはん、みそしる 麦御飯、味噌汁 チキン南蛮 酢のもの	べんとう お弁当
 敬老の日	2 0 	2 1 	2 2 	 秋分の日	
	おんたま 温玉そばろ井 すまし汁、コーンスープ ミニおはぎ (きなこ or 粒あん)	さら 皿うどん おにぎり サラダ、果物	チキンパエリア コーンスープ ナッツサラダ		
2 6 	2 7 	2 8 	2 9 	3 0 	
むぎごはん、すまし汁 麦御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	ナポリタンサンド かぼちゃクリームスープ サラダ、牛乳、ゼリー	ごはん、もやしスープ 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	ごはん、太平燕 キャベツメンチカツ 胡麻サラダ	むぎごはん、みそしる 麦御飯、味噌汁 鶏の中華風てりやき オクラのサラダ	