



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事		1	2	3	4	5
昼食		ごはん、鮭のムニエル、ほうれん草のバターソテー、トマトスープ、ミネラルふりかけ	ミートスパゲッティ、ごぼうサラダ、卵スープ、バナナ	ごはん、さばのカレー焼き、ブロッコリーごま和え、イナムドウチ、ヨーグルト	ごはん、シークワサーチキン、いんげん和大根のマヨ和え、みそ汁（なす・えのき）、オレンジ、ミネラルふりかけ	もずく丼、ゆかり和え、みそ汁（じゃがいも、わかめ）、バナナ
午後おやつ		ミネラルスープ、揚げパン	ミネラルスープ、みそおにぎり	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら	ミネラルスープ、バナナケーキ	アガラサー
行事	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん、チキンのみそマヨ焼き、いり豆腐、ジュリアンスープ、キウイフルーツ、ミネラルふりかけ	ごはん、たらのタルタル焼き、クービイリチー、なめこ汁、ミネラルふりかけ	ごはん、豚の生姜焼き、えのきのおひたし、アーサ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭ちゃんちゃん焼き、トマトときゅうりのゴマ和え、かき玉汁	ごはん、白身フライ、ポテトサラダ、具たくさんみそ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	焼うどん、いんげんのごま和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ	ミネラルスープ、ごまクッキー	ミネラルスープ、かぼちゃケーキ	ミネラルスープ、焼き芋	ミネラルスープ、紅いもちんすこう	ミネラルスープ、シュガーラスク	コーンおにぎり
行事	14	15	16 お弁当会	17	18	19
昼食	沖縄そば、もやし和え、オレンジ	ごはん、回鍋肉、ポテトチーズ焼き、オニオンスープ、オレンジ、ミネラルふりかけ		ごはん、さば蒲焼き、わかめの和え物、中華スープ、パイン（生）、ミネラルふりかけ	ごはん、タンドリーチキン、塩昆布和え、みそ汁(大根、麩、ねぎ)、バナナ、ミネラルふりかけ	中華丼、春雨サラダ、清汁、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、いなり寿司	ミネラルスープ、しらすトースト	ミネラルスープ、サターアンダギー	ミネラルスープ、ツナサンド	ミネラルスープ、ちんびん	ココア蒸しパン
行事	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 お誕生日会	26
昼食				ごはん、たらチーズ焼き、切り干し大根の煮物、中華スープ、バナナ、ミネラルふりかけ	カレーライス、ハムカツ、ブロッコリーとトマトのサラダ、スイカ	ガパオ丼、かぼちゃサラダ、みそ汁(わかめ・麩)、バナナ
午後おやつ				ミネラルスープ、シリアルバー	リンゴジュース、パースデーケーキ	塩昆布おにぎり
行事	28	29	30			
昼食	ごはん、麻婆豆腐、キャベツサラダ、チンゲン菜と卵のスープ、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭のオーロラソースがけ、厚揚げの煮浸し、豚汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、豚肉ケチャップ煮、ブロッコリーのおかか和え、ソーメン汁、ミネラルふりかけ			
午後おやつ	ミネラルスープ、チーズスコーン	ミネラルスープ、大学芋	ミネラルスープ、ツナマヨおにぎり			