

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
R8年 	ごはん しらたきのピリカラ炒め 根菜汁 果物（冷凍みかん）	ごはん そばろ煮 そうめん瓜のサラダ	夏野菜カレー 小松菜と コーンサラダ 手作りプリン	ごはん 魚のフライ ラビコットソース 添え野菜 なめこ汁
				
7	8	9	10	11
他人丼 きゅうりの酢のもの 果物（梨）	ごはん ハーブチキン ラタトゥイユ じゃがいものミルクスープ	ごはん 小鰯の米粉揚げ 茎わかめの酢のもの 麴のみそ汁	ごはん 筑前煮 ツナとわかめの和えもの	麦ごはん レバーとポテトのマリアナソース キャベツサラダ コンソメスープ
				
14	15	16	17	18
麦ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 冬瓜汁 果物（ぶどう）	ごはん 酢豚 もずくスープ	ごはん がんもどきの煮もの カリカリじゃこサラダ	ごまん 魚のパン粉焼き 三色和え ミネストローネ	ハヤシライス ほうれんそうのチーズ和え
				
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	おはぎ わかめうどん ゆかり和え	ごはん 鯖の塩焼き ごま酢和え 月見汁・ゼリー
				
28	29	30	 	
麦ごはん 生揚げの煮もの ちくわのみそドレ	ごはん 鶏肉の香味揚げ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	カレーピラフ レモン和え レタススープ		
				