






月	火	水	木	金
   				1
				チキンカレーピラフ レモン和え レタススープ
				

4	5	6	7	8
菜めし 塩焼きそば 中華スープ	他人丼 きゅうりの酢の物 果物（梨）	コッパン・ジャム 太刀魚のオリーブオイル焼き 小松菜のチーズ和え 野菜スープ	ごはん 筑前煮 そうめん瓜のサラダ	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



11	12	13	14	15
ごはん 麻婆豆腐 おきな和え	ごはん しらたきのピリカラ 炒め けんちん汁	ビビンバ わかめスープ 冷凍みかん	茄子のミートソース スパゲッティ フレンチサラダ チーズ	麦ごはん 魚の照り焼き（鮭） 茎わかめの酢の物 すまし汁



18	19	20	21	22
敬老の日	ごはん そばろ煮 ツナとわかめの和え物	クロワッサン 魚のパン粉焼き 野菜ソテー マカロニスープ	おはぎ わかめうどん ゆかり和え	麦ごはん 鶏肉の香味揚げ ごま和え 味噌汁



25	26	27	28	29
ごはん 生揚げの煮物 ちくわのみそドレ	ターメリックライス キーマカレー 小松菜とコーンのサ ラダ	ごはん 酢豚 もずくスープ	ごはん がんもどきの煮物 カリカリじゃこサラダ	麦ごはん 鶏肉の南蛮焼き ごま酢和え 月見汁・お月見ゼリー

