

月	火	水	木	金
 10月 	1	2	3	4
	チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん 炒り鶏 梅かつお和え 冷凍みかん	わかめごはん ねぎチャーシュー麺 ツナの和え物	麦ごはん ボークソテーきのこ ソース ボイルキャベツ ポパイスープ
7	8	9	10	11
ごはん ツナコロッケ 添え野菜 呉汁	ごはん 回鍋肉 わかめスープ	栗入りおこわ 秋刀魚の塩焼き 昆布茶和え 味噌汁	きのこのスパゲッティ ミネストローネ ブルーベリーゼリー	麦ごはん 鶏肉のレモン漬け ほうれん草のチーズ和え 野菜スープ
14	15	16	17	18
スポーツの日 	野菜たっぷり豚丼 即席漬け 果物（りんご）	ロールパン お好み焼き ささみサラダ 豆腐スープ	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根の酢の物 なばのすまし汁	ごはん 太田かぶ菜漬け 野菜のうま煮 小松菜のごま和え
21	22	23	24	25
ごはん さつま揚げと野菜の中華炒め ビーフンスープ	ごはん 肉じゃが 和風サラダ	ハヤシライス コールスローサラダ ミックスフルーツ	ごはん 家常豆腐 華風酢の物	麦ごはん 竹輪の二色揚げ ごま酢和え 味噌汁
28	29	30	31	  
ごはん カレー豆腐 カリボリ漬け	ビーンズチャーハン 五色和え 中華スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 豚汁	ごはん ひじきオムレツ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	