

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん しらたきのピリ辛炒め 根菜汁	ごはん そばろ煮 そうめん瓜のサラダ	ごはん 魚のフライ ラビコットソース 添え野菜 なめこ汁	ごはん ハーブチキン ツナサラダ じゃがいものスープ	夏野菜カレー 小松菜と コーンのサラダ 手づくりプリン
				
8	9	10	11	12
ごはん かぼちゃのシチュー ごまドレッシングサラダ ぶどうゼリー	他人丼 きゅうりの酢のもの 果物（梨）	ごはん 魚のパン粉焼き 三色和え ミネストローネ	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
				
15	16	17	18	19
敬老の日	カレーピラフ レモン和え レタススープ	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	ごはん 小鯛の米粉揚げ 茎わかめの酢のもの 麩のみそ汁
				
22	23	24	25	26
おはぎ わかめうどん かおり和え	秋分の日	ごはん 夏野菜麻婆 おきな漬け	クロワッサン 太刀魚の オリーブオイル焼き ほうれんそうの チーズ和え 野菜スープ	麦ごはん 豚肉と野菜の しょうが炒め 冬瓜汁
				
29	30	R7年 9月 		
茄子のミートソース スパゲッティ フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の香味揚げ ごま和え 豆腐のみそ汁			
				