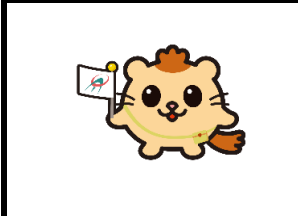
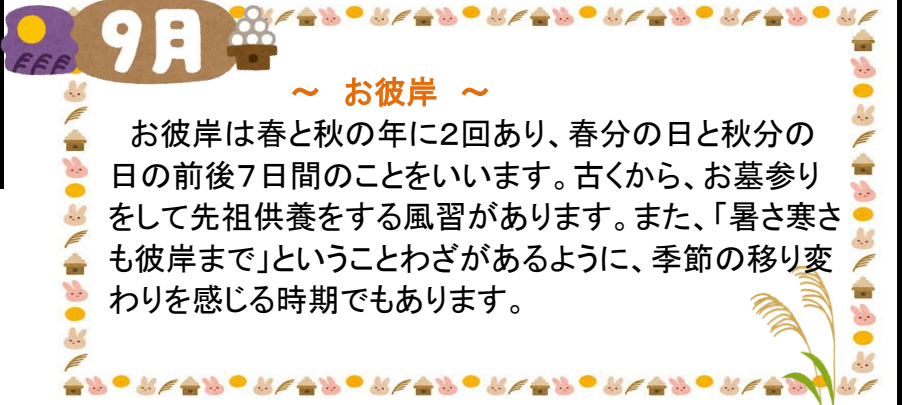


月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 豚肉のしょうが炒め じゃこピーマン じゃがいものみそ汁	夏野菜カレー 野菜と大豆のサラダ	ごはん 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ キャベツのミルクスープ	ごはん 魚のレモン漬け 粉ふき芋 ひよこ豆のカレースープ	ごはん ゴーヤチャンプルー 小松菜と コーンの和え物
				
8	9	10	11	12
ごはん 野菜のそぼろ煮 小松菜と ひじきの和え物	梅ちりごはん 肉豆腐煮 そうめん瓜の酢の物	ごはん なすのそぼろ炒め 豚しゃぶサラダ 果物（梨）	チーズ蒸しパン きのこの スパゲッティ シーフードサラダ	ごはん がんもの含め煮 マカロニサラダ
				
15	16	17	18	19
敬老の日	ごはん 青椒肉絲 中華風コーンスープ	ごはん 野菜のかきあげ ゆかり和え かきたま汁	ごはん 鶏肉のカチャトーラ クラムチャウダー	ごはん レバーとポテトの マリアナソース レタスのスープ
				
22	23	24	25	26
ごはん 鶏のからあげ 生野菜（キャベツ） 相性汁	秋分の日	ごはん 魚の甘酢炒め キャベツと トマトの中華和え	焼肉丼 ほうれん草スープ 果物（りんご）	ごはん スペイン風オムレツ 生野菜（レタス） コーンスープ
				
29	30	 9月 ～ お彼岸 ～ お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日 の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参り をして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さ も彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変 わりを感じる時期でもあります。		
ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のみぞれ和え けんちん汁			
				