

月	火	水	木	金
R7 10月		ごはん 回鍋肉 わかめスープ	ごはん 炒り鶏 梅かつお和え	ごはん さつま揚げと 野菜の中華炒め 汁ビーフン
6	7	8	9	10
ごはん ピーマンの肉詰め もやしのカレー炒め ミルクスープ	ごはん 秋刀魚の塩焼き 大根おろし 月見汁 果物（りんご）	ごはん 家常豆腐 華風和え	チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ	梅しそごはん 野菜ラーメン ツナの和えもの
				
13	14	15	16	17
スポーツの日 	クロワッサン お好み焼き ささみサラダ 豆腐スープ	ごはん 肉じゃが 和風サラダ	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根の酢の物 なばのすまし汁	麦ごはん ポークソテー きのごソース ボイルキャベツ ボパイースープ
				
20	21	22	23	24
ごはん 太田かぶ菜漬け 野菜のうま煮 こまつなのごま和え	きのこのスパゲッティ ミネストローネ ふかしいも	ごはん 鮭の紅葉焼き 昆布茶和え 吳汁	ハヤシライス コールスロー ミックスフルーツ	麦ごはん 竹輪の二色揚げ ごま酢和え 豚汁
				
27	28	29	30	31
野菜たっぷり豚丼 即席漬け みかんゼリー	麦ごはん 魚のレモン漬け ほうれん草のチーズ和え 野菜スープ	ごはん カレー豆腐 カリポリ漬け	栗入りおこわ 五色和え 中華スープ	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
				