


月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> パン ミネストローネ 鶏肉のグラタン スパゲティサラダ  <small>○ロールパン ○玉葱 キャベツ 人参 ウインナー ホールマト缶 ○マカロニ 鶏肉 玉葱 シチュールウ 牛乳 スキムミルク チーズ ○スパゲティ きゅうり 人参 ツナ水煮 マヨレ</small>	<b>2</b> ごはん みそ汁 タラのムニエル 大根とウインナーの洋風煮  <small>○じゃがいも えのきたけ ○たら 小麦粉 マーガリン ○大根 青菜 玉葱 ウインナー</small>	<b>3</b> 鶏そぼろ丼 みそ汁 型抜きチーズ  <small>○米 鶏ひき肉 玉葱 人参 青菜 土生姜 ○キャベツ 玉葱</small>
			おかかおにぎり	フレンチトースト 牛乳	アスパラビスケット 牛乳
<b>5</b> ごはん みそ汁 鮭フライ はりはり野菜炒め  <small>○玉葱 えのきたけ ○紅鮭 小麦粉 パン粉 ○切干大根 人参 青菜 ウインナー</small>	<b>6</b> トントン丼 みそ汁 和風野菜サラダ 型抜きチーズ  <small>○米 豚肉 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ ○青菜 玉葱 ○キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 酢</small>	<b>7</b> ごはん すまし汁 ひじきのつくね 切り干し大根のサラダ  <small>○えのきたけ 油揚げ ○鶏ひき肉 玉葱 ひじき 酒 土生姜 片栗粉 ○切干大根 鶏ささみ 人参 きゅうり ゴマ油 酢</small>	<b>8</b> ごはん わかめスープ チンジャオロース 春雨サラダ  <small>○わかめ 玉葱 太もやし 干しシイタケ ゴマ油 片栗粉 ○牛肉 人参 たけのこ水煮 ビーマン 赤ビーマン 土生姜 酒 ウスターソース 片栗粉 ○春雨 鶏ささみ きゅうり 人参 酢 ごま油</small>	<b>9</b> ごはん 野菜スープ 鶏のから揚げ コールスローサラダ  <small>○白菜 人参 しめじ ○鶏肉 土生姜 酒 片栗粉 ○キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨレ 酢</small>	<b>10</b> 焼きそば 野菜スープ フルーツ  <small>○焼きそば麺 豚肉 ビーマン もやし 玉葱 人参 キャベツ 青さ 焼きそばソース ○チンゲン菜 人参 しめじ ○オレンジ</small>
フルーツポンチ	だら焼き 牛乳	シュガートースト 牛乳	ほうれん草ケーキ 牛乳	お月見団子	わかめおにぎり 牛乳
<b>12</b> ごはん 春雨スープ 酢豚 チンゲン菜ともやしのナムル  <small>○玉葱 わかめ 干しシイタケ 春雨 ○豚肉 土生姜 酒 片栗粉 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 人参 酢 ○チンゲン菜 もやし 鶏ささみ 人参 ゴマ油</small>	<b>13</b> ごはん すまし汁 焼き魚 ほうれん草のおかか和え  <small>○白菜 しめじ 青ねぎ ○紅鮭 ○ほうれん草 玉葱 かつお節</small>	<b>14</b> ごはん すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え  <small>○玉葱 油揚げ ○じゃがいも 鶏ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 ○ほうれん草 人参 木綿豆腐 白ごま</small>	<b>15</b> ハヤシライス ブロッコリーとジャガイモのサラダ バナナヨーグルト  <small>○米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルー ○ブロッコリー じゃがいも 玉葱 コーン マヨレ ○ヨーグルト スキムミルク バナナ</small>	<b>16</b> 麦ごはん みそ汁 天ぷら ひじき煮  <small>○米 押し麦 ○青菜 木綿豆腐 ○鶏肉 土生姜 酒 片栗粉 酢 ○ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮</small>	<b>17</b> 豚丼 すまし汁 ほうれん草のいそ和え  <small>○米 豚肉 玉葱 人参 白ごま 酒 ○大根 わかめ ○ほうれん草 キャベツ 人参 ごま油 焼きのり</small>
ふのラスク 牛乳	ちんすこう 牛乳	チヂミ 牛乳	りんごゼリー	ツナマヨトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳
<b>敬老の日</b>	<b>20</b> ごはん すまし汁 さわらの照焼き 高野豆腐の含め煮  <small>○青菜 油揚げ ○さわら 土生姜 酒 ○高野豆腐 玉葱 人参</small>	<b>21</b> パン かぼちゃスープ ウインナーとポテトのオープン焼き フルーツ  <small>○ロールパン ○裏ごしかぼちゃ かぼちゃ 玉葱 牛乳 スキムミルク ○じゃがいも ウインナー コーン 裏ごしコーン 玉葱 マヨレ ○バナナ</small>	<b>22</b> ごはん なめこ汁 ハンバーグ チンゲン菜のソテー  <small>○なめこ 木綿豆腐 ○豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 豆乳 ケチャップ トンカツソース ○チンゲン菜 人参 コーン</small>	<b>秋分の日</b>	<b>24</b> 中華丼 みそ汁 フルーツ  <small>○米 豚肉 土生姜 酒 人参 玉葱 白菜 たけのこ水煮 ビーマン 干しシイタケ 青ねぎ ごま油 片栗粉 ○じゃがいも わかめ ○オレンジ</small>
	ココア蒸しパン 牛乳	五平餅	さつまいもチップス 牛乳		ビスコ 牛乳
	<b>26</b> ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のサラダ  <small>○卵 玉葱 わかめ ゴマ油 片栗粉 ○木綿豆腐 豚ひき肉 人参 青ねぎ 干しシイタケ 土生姜 赤みそ 片栗粉 ゴマ油 ○チンゲン菜 大根 人参 ツナ水煮 酢 ごま油</small>	<b>27</b> ごはん 豚汁 煮魚 人参とツナのしりしり  <small>○豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 大根 油揚げ 青ねぎ ○さわら 土生姜 酒 ○人参 ビーマン ツナ水煮</small>	<b>28</b> ごはん みそ汁 すき焼き風煮 ゴマドレサラダ  <small>○さつまいも 玉葱 ○牛肉 白滝 人参 玉葱 白菜 酒 ○キャベツ きゅうり 人参 鶏ささみ マヨレ 白ごま 酢</small>		<b>29</b> ごはん みそ汁 ささみカツ ポテトサラダ  <small>○えのきたけ 青菜 ○鶏ささみ 小麦粉 パン粉 トンカツソース ○じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨレ</small>
フルーツヨーグルト	オレンジゼリー	リンゴジャムサンド 牛乳	人参スコーン 牛乳	ホットケーキ  