



月	火	水	木	金
	2 小パン・牛乳 ① ポークビーンズ ツナサラダ ゴーヤチップス	3 ごはん・牛乳 なすとピーマンのみそ炒め かぼちゃのかき揚げ 冬瓜のすまし汁	4 プチパン・牛乳 スパゲティミートソース フィレオチキン コーンサラダ・冷凍みかん	5 夏野菜カレー・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 手作り福神漬け
8 梅ごはん・牛乳 キビナゴごまフライ 小松菜のおひたし いもっこ汁・月見だんご	9 小パン・牛乳 ① たまごチーズサラダ キャベツのスープ煮 ぶどう	10 手巻きずし・牛乳 (サバでんぶ・ごまたくあん) (チキンソーセージ・手巻きのり) えのきのすまし汁	11 小パン・牛乳 ① ホキのマリネ かぼちゃシチュー みかんジュース	12 ごはん・牛乳 いり豆腐 ひじき豆煮 きゅうりのごま酢和え
15 敬老の日	16 小パン・牛乳 ビーフコロッケ マカロニサラダ 夏野菜スープ・なし	17 カレーピラフ・牛乳 ① プレーンオムレツ みかんサラダ クリームスープ	18 ごまパン・牛乳 ① とうふの中華煮 ビーフンサラダ とうもろこし	19 萩ごはん・牛乳 アジの塩焼き キャベツの酢の物 呉汁(ごじる)・ももゼリー
22 ごはん・牛乳 揚げサバのトマトソース ごぼうのごま酢和え なすのみそ汁	23 秋分の日	24 ごはん・牛乳 とうふハンバーグの和風あん ちぐさ和え かきたま汁・ミニトマト	25 ごはん・牛乳 中華煮 蒸ししゅうまい フルーツヨーグルト	26 ごはん・牛乳 チキンカツのごまみそ きゅうりの酢の物 ゆばのすまし汁
29 ごはん・牛乳 サンマの塩焼き 大根なます さつまいものみそ汁	30 小パン・牛乳 カレーうどん 香草入りウインナー ほうれん草のアーモンド和え・なし			