



日	曜	主食	主菜	副菜	汁・飲み物	午後おやつ	
1	金	ごはん	肉じゃが	納豆和え フルーツ	なめこのみそ汁	さつま芋蒸しパン	
2	土	めん	五目うどん	キャベツのおかか和え フルーツポンチ	麦茶	チーズおにぎり	
3	日						
4	月	めん	スパゲティ ミートソース	ハムのサラダ フルーツ	コンソメスープ	菜飯おにぎり	
5	火	ごはん	サバの照り焼き	切り干し大根の煮物 フルーツ	豆腐のみそ汁	ミルクもち	
6	水	ひじき ごはん	鶏肉のマヨ焼き	ヨーグルトサラダ フルーツ	わかめのすまし汁	もっちりず	
7	木	ごはん	白身魚の ちゃんちゃん焼き	カリフラワーサラダ フルーツ	じゃが芋のみそ汁	ピザトースト	
8	金	めん	カレーうどん	豆腐のサラダ フルーツ	麦茶	わかめのおにぎり	
9	土	めん	焼きそば	チンゲン菜の和えもの ゼリー	中華スープ	焼きおにぎり	
10	日						
11	月	ごはん	たらのタルタル焼き	きんぴらごぼう フルーツ	キャベツのみそ汁	みそ蒸しパン	
12	火	ごはん	鶏のから揚げ	さつま芋サラダ フルーツ	高野豆腐のみそ汁	フルーチェ	
13	水	めん	たぬきうどん	かぼちゃとベーコンソテー チーズ・フルーツ	麦茶	おかかおにぎり	
14	木	パン	コロッケ	マカロニサラダ ヨーグルト	コーンポタージュ	鮭おにぎり	
15	金	ゆかりご飯	アジフライ	ごぼうサラダ チーズ・フルーツ	もやしのみそ汁	カルシウムラスク	
16	土	ごはん	豚丼	ポテトサラダ フルーツ入り杏仁	小松菜のみそ汁	わかめのおにぎり	
17	日						
18	月	ごはん	たらのもみじ焼き	きゅうりともやしの和えもの ぶどうゼリー	焼き豆腐のみそ汁	しらすおにぎり	
19	火	ごはん	豆乳麻婆	ぜんまいナムル フルーツ	わかめスープ	大学芋	
20	水	ごはん	ハンバーグ	アスパラのチーズ焼き フルーツ	ほうれん草のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン	
21	木	めん	醤油ラーメン	チキンサラダ チーズ・フルーツ	麦茶	フライドチーズポテト	
22	金	ごはん	ホイコーロー	秋野菜サラダ フルーツ	ワンタンスープ	りんごのコンポート	
23	土	めん	肉うどん	ほうれん草のごま和え フルーツ	麦茶	ごま塩おにぎり	
24	日						
25	月	パン	ブラウンシチュー	カリフラワーの胡麻酢和え バナナヨーグルト	麦茶	チーズおにぎり	
26	火	ごはん	三色丼	わかめサラダ フルーツ	焼き豆腐のすまし汁	ヨーグルトケーキ	
27	水	ごはん	ホッケのみりん焼き	シルバーサラダ フルーツ	もやしのみそ汁	豆乳バナナケーキ	
28	木	だまご鍋	和風サラダ	和風サラダ チーズ・フルーツ	麦茶	洋梨ケーキ	
29	金	ごはん	おばけカレー	かぼちゃのチーズ焼き フルーツ	春雨スープ	パンプキンババロア	
30	土	めん	わかめうどん	白菜のゆかり和え フルーツ	麦茶	菜飯おにぎり	
31	日						

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。 ※午後のおやつには牛乳が付きません。