

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	豚肉と大根の煮物 白菜としらすの炒め物 オクラの和え物 金時豆	牛肉の韓国風炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ ほうれん草とえのきのお浸し たくあん	鶏の竜田揚げ 小松菜のソテー ジャーマンポテト キャベツと三つ葉の和え物 ミニグレープゼリー	ハンバーグきのこソース ブロッコリーのソテー ごぼうとベーコンの炒め物 白菜とわかめの和え物 さつま芋の甘煮
	牛乳 ごはん I補給 -767kcal	牛乳 ごはん I補給 -799kcal	牛乳 ごはん I補給 -883kcal	牛乳 ごはん I補給 -824kcal
7	8	9	10	11



# 秋

# 期

# 考

# 査



14	15	16	17	18
 スポーツの日	すき焼き キャベツサラダ ほうれん草とじゃこの炒め物 しば漬 青じそドレッシング小袋	麻婆豆腐 春雨の中華炒め ポテトフライ オクラの和え物	白身魚フライ ブロッコリーのおかか和え れんこんのきんぴら 白菜のゆず和え ツナわかめふりかけ タルタルソース小袋	鶏肉の葱塩焼き キャベツとコーンのソテー 厚揚げの煮物 小松菜の中華サラダ ミニいちごゼリー
	牛乳 ごはん I補給 -748kcal	牛乳 ごはん I補給 -843kcal	牛乳 ごはん I補給 -860kcal	牛乳 ごはん I補給 -862kcal
21	22	23	24	25
鶏の甘酢 キャベツのおかか和え かぼちゃサラダ ひじき煮 高菜漬け 牛乳 ごはん I補給 -885kcal	キムチ豚じゃが ほうれん草とツナの炒め物 切り干大根とオクラの中華和え ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補給 -790kcal	焼肉炒め チキンナゲット キャベツサラダ チーズ イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給 -854kcal	サバの柚子風味焼き もやしとわかめのナムル 大根のそぼろあんかけ 小松菜と人参の和え物 しば漬 牛乳 ごはん I補給 -774kcal	チキンカツ ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニのケチャップ炒め 白菜と人参の炒め物 ツナマヨ ソースパック 牛乳 ごはん I補給 -814kcal
28	29	30	31	
アジの薬味ダレがけ もやしと人参の和え物 焼きそば 小松菜のさっと煮 昆布の佃煮 牛乳 ごはん I補給 -799kcal	牛肉のしぐれ煮 大根の塩昆布和え だし巻き卵 金時豆 牛乳 ごはん I補給 -771kcal	豚ニラ炒め ほうれん草とえのきの和え物 大学芋 ほうれん草とえのきの和え物 海苔の佃煮 牛乳 ごはん I補給 -826kcal	鶏肉のトマトオニオンソース ブロッコリーのガーリックソテー いんげんとツナの和え物 粉ふき芋 ヨーグルトゼリー 牛乳 ごはん I補給 -809kcal	

※献立は交通事情や購入、天候その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。