

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
			ガーリック醤油チキン キャベツと人参のソテー ジャーマンポテト オクラの和え物 チーズ 牛乳 ごはん	八宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ ほうれん草としめじのお浸し ミニいちごゼリー 牛乳 ごはん
			I補給 -836kcal	I補給 -881kcal
9	10	11	12	13
サバの塩焼き フロッコリーのソテー キャベツサラダ 大根とわかめの煮物 人参とささみの梅炒め 青じそドレッシング小袋 牛乳 ごはん	豚肉のしぐれ煮 ほうれん草とじゃこの炒め物 白菜のゆず和え 金時豆 海苔の佃煮 牛乳 ごはん	牛肉の中華炒め 小松菜の煮びたし ポテトフライ たくあん 牛乳 ごはん	鶏肉のグリルオニオンソースかけ キャベツソテー 大根の和え物 ポークビーンズ ヨーグルトゼリー 牛乳 ごはん	ヒレカツ もやしとピーマンのソテー ポテトサラダ 小松菜とツナの和え物 大根炊き 牛乳 ごはん
I補給 -748kcal	I補給 -779kcal	I補給 -755kcal	I補給 -833kcal	I補給 -783kcal
16	17	18	19	20
	豚しゃぶ チキンナゲット えのきの醤油炒め ごまドレッシング小袋 十五夜ゼリー 牛乳 ごはん	プルコギ 切干大根とオクラの中華和え 小松菜とじゃこの煮びたし チーズ 牛乳 ごはん	ハンバーグデミグラスソース煮 ブロッコリーのガーリックソテー ジェノベーゼパスタ 白菜の和え物 ヨーグルトゼリー 牛乳 ロールパン	ささみチーズフライ もやしとわかめのナムル キャベツサラダ ほうれん草とツナの炒め物 ミニいちごゼリー イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ごはん
	I補給 -878kcal	I補給 -763kcal	I補給 -767kcal	I補給 -765kcal
23	24	25	26	27
秋分の日 	し ゆ う き き ゆ う き よ う 秋 季 休 業			
30				
カツオカツ キャベツソテー 高野豆腐の含め煮 いんげんのごま和え かみなりこんにゃく 牛乳 ごはん				
I補給 -792kcal				