

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 I補給 -836kcal	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 -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 I補給 -748kcal	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 I補給 -779kcal	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 I補給 -755kcal	鶏肉のグリルオニオンソースがけ 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 I補給 -833kcal	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 -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 I補給 -878kcal	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 I補給 -763kcal	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 I補給 -767kcal	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 -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				