

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前									1		2	
昼食									ごはん、レバーの竜田揚げ、かぼちゃのおかかあえ、蒸し鶏の中華ナムル、味噌汁（たまねぎ・わかめ）		マーボー丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（キャベツ）、柿	
午後									五平餅、チーズ、キャベツの塩こぶあえ、お茶		ホットサンド、りんご、牛乳	
午前	4		5		6		7		8		9	
昼食	タンメン、じゃがいもとウインナーのクリーム煮、ゆず大根、トマト		ドライカレー、鶏肉のサラダ、ベーコンと白菜スープ、みかん		ごはん、鶏肉とさつまいもの甘酢あん、ブロッコリーとじゃこの和え物、トマト、味噌汁（もやし・油揚げ）		ごはん、手羽先の照り焼き、レンコンのキンピラ、きゅうりとトマトのぬた、味噌汁（たまねぎ・わかめ）		ごはん、ぶり大根、舞茸のかきあげ、きゅうりの華風づけ、味噌汁（キャベツ）		ビビンバ丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（豆腐）、柿	
午後	ラスク（お麩・食パン）、柿、牛乳		ベークドポテト、りんご、牛乳		わかめおにぎり、小魚、きゅうりの塩こぶあえ、お茶		みそポテト、りんご、牛乳		ホットサンド、みかん、牛乳		ホットケーキ、りんご、牛乳	
午前	11		12		13		14		15		16	
昼食	たぬきうどん、さつまいものそぼろ煮、ごぼうサラダ、トマト		ごはん、オムレツ、里芋のごまあえ、小松菜とひじきの和え物、味噌汁（なめこ・豆腐）		《ご当地給食》豚丼、ラーメンサラダ、じゃがいもとたまねぎのポターージュ		ごはん、さばのみそ煮、さつまいものあめだき、おからサラダ、味噌汁（にんじん・だいこん）		卵サンドイッチ、ボルシチ、大根ときゅうりのサラダ、みかん		マーボー春雨丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（麩）、柿	
午後	ピザトースト、柿、牛乳		かぼちゃのボーロ、りんご、牛乳		かぼちゃ団子、ヨーグルトハスカップソース、お茶		お好み焼き、チーズ、ブロッコリーの塩こぶあえ、お茶		大学芋、りんご、牛乳		シュガートースト、みかん、牛乳	
午前	18		19		20		21		22		23	
昼食	味噌ラーメン、ベーコン南瓜、きゅうりのゆかり和え、トマト		防災用赤飯、チキンカツ、じゃがいものプロテインサラダ、トマト、味噌汁（生揚げ）		《誕生会》ピラフ、スペアリブ、ブロッコリーのサラダ、スープ（豆腐）		茶飯、おでん、豚肉とキャベツの味噌マヨネーズ、りんご		ごはん、厚揚げと豚肉の味噌炒め、南瓜のいとこに、トマト入り酢の物、味噌汁（はくさい）		とり肉丼、ゆかりきゅうり、トマト、味噌汁（にんじん・キャベツ）、りんご	
午後	マカロニきな粉、柿、牛乳		コーンフレーク、りんご、牛乳		ビスケットケーキ、いちご、牛乳		きなこいもぼた、みかん、牛乳		りんごゼリー、おせんべい、牛乳		ホットドッグ、みかん、牛乳	
午前	25		26		27		28		29		30	
昼食	豚汁うどん、かぼちゃサラダ、ブロッコリーののりあえ、トマト		ごはん、豆腐ハンバーグ（ひじき）、南瓜の甘煮、三色ナムル、味噌汁（麩）		コーンごはん、鮭の南蛮づけ、さつまいもオレンジ煮、味噌汁（かぶ・油揚げ）		カレーライス、ツナのサラダ、豆腐のすまし汁、りんご					
午後	ココアむしぱん、りんご、牛乳		中華風おこわ、チーズ、キャベツの塩こぶあえ、お茶		あげパンきなこ、みかん、牛乳		フルーツヨーグルト、おせんべい、お茶					