

日	月	火	水	木	金	土
						1 旧盆休み
2	3 ミートローフ 大根ソテー 冷奴 冬瓜の味噌汁 白米	4 さばの味噌煮 野菜サラダ もずくの酢の物 軟骨ソーキ汁 白米	5 チキン煮付 ポテトサラダ 漬物 大根と豆腐汁 うずら豆御飯	6 筑前煮 カボチャサラダ 酢の物 ワカメのかき玉スー プ白米	7 テビチの煮付 野菜サラダ きゅうりとちくわの和え物 ゆし豆腐 黒米	8 なすそぼろ チキン唐揚 冷奴 豚汁 白米
9	10 チキンマリネ 千切りイリチャー ヨーグルト アーサ汁 白米	11 海老天ぷらうどん 野菜サラダ 酢の物 炊き込ご飯	12 白身魚フライ 野菜玉子サラダ 塩レバー オニオンスープ 白米	13 チキンと冬瓜の煮込 カボチャサラダ 金平ごぼう 五目スープ 黒米	14 牛丼 マカロニサラダ 塩さば もずくスープ 白米	15 チキン赤ワイン煮込 もやし炒め カニ棒の玉子巻 ポトフ 白米
16	17 敬老の日 魚のアーサあんかけ クープイリチャー 紅白なます イナムルチ 赤飯	18 豚肉とごぼうの煮込 ポテトサラダ スーチカー きのこおろし入りスープ 黒米	19 チキン手羽元の煮込 ひじき炒め ワカサギ揚 冬瓜の中華スープ 白米	20 魚のムニエル ヒレカツ もやしと中華イカの和物 白菜と豆腐の味噌汁 白米	21 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ ポテトのバター焼 コーンスープ 白米	22 秋分の日 肉じゃが 野菜タマゴサラダ 塩さば レバー汁 白米
23	24 チキン生姜焼 カボチャサラダ ハムの三食巻 ソーメンスープ 白米	25 沖縄そば 野菜サラダ 酢の物 フーチパージュシー	26 酢豚 ミニハンバーグ チキアゲときゅうりの和物 ヘチマの味噌汁 白米	27 なす味噌 チキン唐揚 インゲンのゴマ和え 野菜スープ 白米	28 オムライス 野菜サラダ ヨーグルト カボチャスープ 白米	29 カツ丼 ピーマンの肉詰 酢の物 白菜と豆腐の味噌汁 白米
30						