

日	月	火	水	木	金	土
1	2 大根の筑前煮 野菜タマゴサラダ ポテトフライ 軟骨ソーキ汁 黒米	3 カツカレー 野菜サラダ ベッタラ漬け ソーメン汁 白米	4 さばのラビットソースかけ ポテトサラダ くずもち きのこおろし入りスープ 白米	5 スパゲティ かぼちゃサラダ 漬け物 パン コーンスープ	6 白身魚フライ 野菜サラダ もやし和物 アサリスープ 白米	7 なす味噌 ポテトサラダ 合物 味噌汁 黒米
8	9 沖縄そば もやしときゅうりの和物	10 ごぼうと豚肉の煮込 野菜サラダ 三色巻 大根のみそ汁 白米	11 ミートローフ 麩イリチャー もやしの和物 大根と豚肉のみそ汁 白米	12 さんまバター焼き 野菜サラダ 三色巻 アーサ汁 白米	13 チキン生姜焼き ポテトサラダ 厚揚げタマゴ 豚汁 イモ飯	14 豆腐ハンバーグ トマトカップサラダ ホタテバター焼き ワカメのかき玉スープ 白米
15	16敬老の日 テビチ煮付 野菜サラダ ベッタラ漬け ワカメのかき玉スープ 白米	17 ビーフストロガノフ ポテトサラダ 合物 カボチャスープ 白米	18 カツとじ 大根と里芋煮物 冷奴なめたけのせ ゴマみそ汁	19 ヘチマのトマトソース煮 ササミの梅ソースかけ 小籠包 うどんのみそ汁 白米	20 キャベツのそぼろ炒め 白身魚フライ とろとろ豆腐やっこ 味噌汁 白米	21 豆腐とホウレン草炒めピ ーマンナムル ハッシュポテト アーサ汁 白米
22	23秋分の日 チキントマトソース煮じ ゃがいものバター炒め エビフライ そうめん汁 白米	24 サバ缶のみそ炒め グリーンサラダ フルーツ(ぶどう) とうふのみそ汁 白米	25 中華風やきそば わかさぎ南蛮酢 マカロニサラダ 卵スープ 白米	26 手羽元の煮物 肉ダンゴキノコあんかけ ハムカツ キャベツのみそ汁 白米	27 とうふちゃんぷるー トマトときゅうりのサラダ 海鮮チヂミ みそ汁 炊き込みごはん	28 魚のバター焼き とろろそば きゅうりと梅の和物 大根汁 白米
29	30 ゆで豚とキャベツのごまダレ ニンジンときゅうりのツナサラダ 白身魚のフライ玉ネギのせ ゆしとうふ 白米					