

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
1	金	屋食	牛乳 五穀ごはん タラの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	米・大麦・とうもろこし・黒豆・黒ごま・白ごま タラ・小麦粉・青のり・塩・油 ほうれん草・人参・醤油・砂糖・ごま キャベツ・長葱・鰹昆布だし・味噌 すいか
		おやつ	麦茶	すりごまトースト
2	土	屋食	麦茶 鶏井	米・鶏肉・玉葱・醤油・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・砂糖
		おやつ	麦茶	味噌汁 せんべい
4	月	屋食	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 味噌汁	米 豚肩ロース・玉ねぎ・生姜・醤油・みりん・酒・キャベツ じゃが芋・青のり・塩 大根・油揚げ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	クッキー
5	火	屋食	牛乳 チャーハン エビしゅうまい もやしの中華風サラダ わかめスープ	米・豚肉・長ねぎ・卵・油・中華だし・醤油・塩 豚ひき肉・えび・玉ねぎ・しいたけ・生姜・酒・ごま油・砂糖・塩・しゅうまいの皮・醤油 もやし・ロースハム・胡瓜・砂糖・酢・醤油・ごま油 わかめ・玉ねぎ・中華だし・塩・醤油・ごま
		おやつ	麦茶	りんごゼリー クラッカー
6	水	屋食	牛乳 ごはん 肉じゃが 胡瓜としらすの和え物 納豆 味噌汁	米 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・砂糖・醤油・みりん・塩 わかめ・胡瓜・しらす・鰹だし・酢・塩・砂糖 納豆・鰹昆布だし・醤油・砂糖 なめこ・白菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ドーナツ
7	木	屋食	牛乳 ごはん 和風ミートローフ きのこおろしソース	米 鶏ひき肉・人参・アスパラガス・玉ねぎ・生姜・にんにく・味噌・酒・みりん しめじ・大根・砂糖・醤油・鰹昆布だし・片栗粉
		おやつ	麦茶	磯和え 味噌汁 肉まん
8	金	屋食	牛乳 ごはん メルルーサの竜田揚げ 青菜のおかか和え すまし汁 果物	米 メルルーサ・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・油 小松菜・人参・醤油・鰹節 麩・長ねぎ・えのき・鰹昆布だし・醤油・塩 オレンジ
		おやつ	麦茶	塩おにぎり
9	土	屋食	麦茶 焼きうどん	うどん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・竹輪・しめじ・ごま油 醤油・酒・鰹節
		おやつ	麦茶	コンソメスープ ビスケット
11	月	屋食	牛乳 留守番カレー 海藻サラダ 果物	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールーウ ひじき・わかめ・キャベツ・胡瓜・人参・醤油・砂糖・みりん・酢 バナナ
		おやつ	麦茶	ヨーグルト コーンフレーク
12	火	屋食	牛乳 ごはん 鮭のマヨコーン焼き じゃが芋のカレーきんぴら かき玉スープ	米 鮭・コーン・マヨネーズ じゃが芋・人参・カレー粉・コンソメ・砂糖・みりん 小松菜・玉ねぎ・人参・卵・中華だし・醤油・塩・片栗粉
		おやつ	麦茶	焼きそば
13	水	屋食	牛乳 ビビンバ丼 棒棒鶏サラダ わかめスープ	米・豚ひき肉・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜・もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま 鶏ささみ・胡瓜・トマト・すりごま・醤油・味噌・酢・砂糖・生姜 わかめ・玉ねぎ・中華だし・醤油・塩・ごま
		おやつ	麦茶	ふかし芋
14	木	屋食	牛乳 【ピザを作ろう】 野菜ピザ 照り焼きピザ フライドポテト オニオンスープ 果物	ピザ生地・ピーマン・トマト・ウインナー・コーン・ケチャップ・チーズ ブロッコリー・ハム・玉葱・チーズ・醤油・酒・みりん・砂糖・マヨネーズ じゃが芋・油・塩 玉ねぎ・パセリ・コンソメ ゴールデンキウイ
		おやつ	麦茶	おかかおにぎり

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
15	金	昼食	牛乳 わかめごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	米・わかめ・塩 鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・片栗粉・塩 マカロニ・ロースハム・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩 キャベツ・なめこ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶 キャロットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・油・人参
16	土	昼食	麦茶 二色丼 味噌汁	米・豚ひき肉・砂糖・醤油・酒・生姜・ほうれん草・ごま油・塩 じゃが芋・玉葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶 ココア蒸しパン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・ココア
18	月	敬老の日		
19	火	昼食	牛乳 肉汁うどん さつまいもの天ぷら 果物	うどん・豚肉・長葱・小松菜・ごま油・鰹昆布だし・酒・みりん・醤油・塩 さつまいも・小麦粉・卵・油 デラウエア
		おやつ	麦茶 ツナピラフ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ
20	水	昼食	牛乳 ごはん カレイの煮つけ 豆苗ベーコン 味噌汁	米 カレイ・醤油・みりん・酒・砂糖 豆苗・ベーコン・ごま油・にんにく・醤油 小松菜・豆腐・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶 じゃこトースト	食パン・しらす・マヨネーズ・青のり
21	木	昼食	牛乳 ごはん チャプチェ 韓国風サラダ わかめスープ	米 牛肉・春雨・長葱・しいたけ・人参・玉ねぎ・小葱・醤油・砂糖・にんにく・ごま サニーレタス・トマト・胡瓜・玉ねぎ・醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま わかめ・玉ねぎ・中華だし・醤油・塩・ごま
		おやつ	麦茶 ココアケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・油・ココア
22	金	昼食	牛乳 ごはん タラのピカタ オーロラソース かぼちゃサラダ ミネストローネ	米 タラ・塩・小麦粉・卵・パルメザンチーズ・ケチャップ・マヨネーズ かぼちゃ・ロースハム・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ・塩 ウインナー・トマト缶・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも・コンソメ・塩
		おやつ	麦茶 スコーン ジャム添え	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・マーガリン・牛乳・いちごジャム
23	土	秋分の日		
25	月	昼食	牛乳 ナポリタン キャベツとレーズンのサラダ コンソメスープ 果物	スパゲティ・ウインナー・ベーコン・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・オリーブオイル・コンソメ・砂糖 キャベツ・胡瓜・レーズン・オリーブオイル・酢・砂糖・塩 キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・醤油 梨
		おやつ	麦茶 焼きおにぎり	米・醤油
26	火	昼食	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 かぼちゃとベーコンの炒め物 味噌汁	米 鯖・味噌・酒・砂糖・醤油・生姜 かぼちゃ・ベーコン・にんにく・塩・オリーブオイル しめじ・玉ねぎ・小ねぎ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶 ジャムサンド	食パン・いちごジャム
27	水	昼食	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き 豆苗とえのきのおかか和え 豚汁	米 鶏肉・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖 豆苗・えのき・人参・醤油・鰹節 豚肉・大根・じゃがいも・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・鰹昆布だし・味噌・ごま油
		おやつ	麦茶 バナナきな粉	バナナ・きな粉・砂糖
28	木	昼食	牛乳 ごはん メンチカツ 切干大根のサラダ トマト 味噌汁	米 豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・塩・小麦粉・パン粉・油 切干大根・人参・胡瓜・かにかま・マヨネーズ トマト なめこ・長ねぎ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶 ゼリー クラッカー	ぶどうジュース・ゼラチン クラッカー
29	金	昼食	牛乳 【十五夜メニュー】 鶏そぼろ炊き込みご飯 鮭の焼き漬け さつまいもの甘煮 青菜のおかか和え 具沢山すいとん	米・鶏ひき肉・人参・油揚げ・しいたけ・醤油・酒・みりん・塩 鮭・醤油・酒・みりん・砂糖 さつまいも・鰹昆布だし・砂糖・醤油・塩 小松菜・人参・醤油・鰹節 豚肉・大根・人参・里芋・長ねぎ・こんにゃく・れんこん・小麦粉・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶 お芋のみたらし団子 果物 せんべい	さつまいも・牛乳・片栗粉・醤油・砂糖・マーガリン りんご
30	土	昼食	麦茶 焼きそば わかめスープ	中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・中濃ソース・ウスターソース 玉葱・わかめ・昆布だし・醤油・中華だし・塩
		おやつ	麦茶 鮭おにぎり	米・鮭