



月	火	水	木	金
	<p>2 小パン・牛乳                      ポークビーンズ                      ツナサラダ                      ゴーヤチップス</p>	<p>3 ごはん・牛乳                      なすとピーマンのみそ炒め                      かぼちゃのかき揚げ                      冬瓜のすまし汁</p>	<p>4 プチパン・牛乳                      スパゲティミートソース                      フィレオチキン                      コーンサラダ・冷凍みかん</p>	<p>5 夏野菜カレー・牛乳                      (麦ごはん)                      大豆とかえりの揚げ煮                      手作り福神漬け</p>
	<p>8 梅ごはん・牛乳                      キビナゴごまフライ                      小松菜のおひたし                      いもっこ汁・月見だんご</p>	<p>9 小パン・牛乳                      たまごチーズサラダ                      キャベツのスープ煮                      ぶどう</p>	<p>10 手巻きずし・牛乳                      (サバでんぶ・ごまたくあん)                      (チキンソーセージ・手巻きのり)                      えのきのすまし汁</p>	<p>11 小パン・牛乳                      ホキのマリネ                      かぼちゃシチュー                      みかんジュース</p>
<p>15 敬老の日</p>	<p>16 小パン・牛乳                      ビーフコロッセ                      マカロニサラダ                      夏野菜スープ・なし</p>	<p>17 カレーピラフ・牛乳                      プレーンオムレツ                      みかんサラダ                      クリームスープ</p>	<p>18 ごまパン・牛乳                      とうふの中華煮                      ビーフンサラダ                      とうもろこし</p>	<p>19 萩ごはん・牛乳                      アジの塩焼き                      キャベツの酢の物                      呉汁(ごじる)・ももゼリー</p>
<p>22 ごはん・牛乳                      揚げサバのトマトソース                      ごぼうのごま酢和え                      なすのみそ汁</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 ごはん・牛乳                      とうふハンバーグの和風あん                      ちぐさ和え                      かきたま汁・ミニトマト</p>	<p>25 ごはん・牛乳                      中華煮                      蒸ししゅうまい                      フルーツヨーグルト</p>	<p>26 ごはん・牛乳                      チキンカツのごまみそ                      きゅうりの酢の物                      ゆばのすまし汁</p>
<p>29 ごはん・牛乳                      サンマの塩焼き                      大根なます                      さつまいものみそ汁</p>	<p>30 小パン・牛乳                      カレーうどん                      香草入りウインナー                      ほうれん草のアーモンド和え・なし</p>			