

	月	火	水	木	金
午前おやつ	2	3	4	5	6
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め 味噌汁	ロールパン マカロニグラタン 温野菜サラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐のあんかけ ひじき煮 すまし汁	牛丼 茄子のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ 白菜のツナ和え 味噌汁
午後おやつ	お菓子	みかんゼリー	お菓子	お菓子	りんごケーキ
午前おやつ	9	10	11	12	13
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ミートスパゲッティ きゅうりとトマトのマリネ フルーツ（バナナ） コンソメスープ	ごはん とんかつ 小松菜の煮びたし 味噌汁	ごはん ししゃも キャベツの肉みそ炒め すまし汁	ぶっかけうどん さばの塩焼き ほうれん草のお浸し	食パン ハンバーグ ポイルブロッコリー マッシュポテト コーンスープ
午後おやつ	お菓子	ヨーグルト	お菓子	白玉だんご	ドーナツ
午前おやつ	16	17	18	19	20
お菓子	敬老の日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		ごはん 豚肉と白菜の煮物 かぼちゃの天ぷら 味噌汁	ごはん 筑前煮 小松菜のごま和え 味噌汁	カレーライス マカロニサラダ フルーツ（りんご）	ごはん しゅうまい 八宝菜 中華スープ
午後おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	クッキー
午前おやつ	23	24	25	26	27
お菓子	秋分の日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		ごはん 鶏の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁	炊き込みご飯 白身魚のフライ 白菜のお浸し すまし汁	ごはん 豚肉の甘酢炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	食パン クリームシチュー オムレツ フルーツ（みかん）
午後おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	ケーキ
午前おやつ	30				
お菓子	お菓子				
昼食	ごはん 鮭のみそ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁				
午後おやつ	お菓子				