

	月	火	水	木	金
午前おやつ			1	2	3
昼食			お菓子 オムライス コンソメスープ フルーツ コールスローサラダ お菓子	お菓子 ごはん 野菜炒め にゅうめん 茄子のお浸し ふかし芋	お菓子 ごはん 白身魚のフライ ピーマンのカレー炒め 味噌汁 お菓子
午後おやつ					
午前おやつ	6	7	8	9	10
昼食	お菓子 ごはん マーボー茄子 春雨サラダ 中華スープ お菓子	お菓子 ごはん ぶりの照り焼き 味噌汁 豚肉と白菜の煮物 お菓子	お菓子 ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 オクラいり味噌汁 ホットケーキ	お菓子 ハンバーグ ロールパン ミニトマトとポイルフロッコリー コーンスープ お菓子	お菓子 親子丼 キャベツの昆布和え 味噌汁 お菓子
午後おやつ					
午前おやつ	13	14	15	16	17
昼食	お菓子 あんかけうどん だし巻き卵 キャベツのごま和え	お菓子 食パン 鶏のトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ お菓子	お菓子 ごはん さばの塩焼き 豚汁 小松菜の煮びたし お菓子	お菓子 ごはん とんかつ じゃこピーマン 味噌汁 お菓子	お菓子 ビビンバ わかめスープ チャプチェ お菓子
午後おやつ					
午前おやつ	20	21	22	23	24
昼食	敬老の日 お弁当		お菓子 三色丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し	秋分の日 カレーライス ツナとキュウリのサラダ ゼリー	
午後おやつ			お菓子		お菓子
午前おやつ	27	28	29	30	
昼食	お菓子 クリームシチュー ほうれん草とベーコンのバター炒め フルーツ ロールパン お菓子	お菓子 ごはん つくねの照り焼き 味噌汁 大根と平天の煮物 お菓子	お菓子 ごはん 鮭のチャンチャン焼き すまし汁 切り干し大根 お菓子	お菓子 ごはん シュウマイ ホイコーロー 中華スープ 麩ラスク	
午後おやつ					