

げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび					
						2			3			4					
			・こんだてめい エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)			・なつのはなごはん・からあげ ・わかめのすましじる 670kcal 33.7g			・ごはん・マーボーどうふ ・ちゅうかふうコンスープ 552kcal 22.6g			・ごはん・とりのさっぱり ・しおこんぶあえ 559kcal 24.6g					
			おもにからだ をつくるもとに なる			おもにねつやち からのもとになる			おもにからだの ちようしをととの える								
7			8			9			10			11					
・みそたんたんめん ・チーズとポテのつつみあげ 697kcal 28.6g			・ごはん・さけのしおこうじやき ・きりぼしだいこんのもの ・こまつなのみそしる 555kcal 33.6g			・きくのはなごはん・かえりにぼしとだいずあげ ・きのこのみそしる 598kcal 30.3g			・ピザトースト・かいそうサラダ ・ドラキュラスープ 580kcal 32.3g			・きんばふうまぜごはん ・クッパスープ・きなコロソ 583kcal 23.6g					
・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・あかみそ ・プロセスチーズ ・ちゅうかめん ・こまあぶら ・あぶら・こま ・じゃがいも ・はるまきのかわ ・あげあぶら ・はくりきこ			・ねぎ・ごぼう ・こまつな ・ほししいたけ ・もやし・にんじん ・にんにく ・しょうが			・きゅうにゅう ・さけ ・あぶらあげ ・しろみそ ・あかみそ ・こめ ・あぶら ・さんおんとう ・きりぼしだいこん ・にんじん ・だいこん ・ねぎ ・こまつな			・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・あぶらあげ ・かえりにぼし ・もめんとうふ ・だいず・あかみそ ・しろみそ ・こめ ・ごま ・あおむぎ ・あぶら ・さんおんとう ・あげあぶら ・こまあぶら ・こまつな ・にんじん・きく ・ぶなしめじ ・えのきたけ ・なめこ・ねぎ ・しいたけ			・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・あかみそ ・かんこくのり ・たまご・きなこ ・こおりとうふ ・しょくパン ・オリーブオイル ・さんおんとう ・こまあぶら ・こま ・たまねぎ ・エリンギ ・あおピーマン ・トマトかん ・キャベツ・ピーツ ・にんじん ・にんにく			・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・あかみそ ・かんこくのり ・たまご・きなこ ・こおりとうふ ・こめ ・ごま ・あおむぎ ・しょうはくとう ・さんおんとう ・こまあぶら ・かたくりこ ・だいこん ・にんじん ・キャベツ ・にんにく ・こまつな ・しょうが・にら		
14			15			16			17			18					
・ごぼうのじゅうしい ・にんじんしりしり・もずくスープ 528kcal 22.3g			・ごはん・さばのみぞれがけ ・いそかあえ・さつまじる 694kcal 32.3g			・とんこつラーメン ・ジャンボぎょうざ 680kcal 27.4g			・きたもとカレー ・ビーンズサラダ ・らふく 674kcal 27.1g			・ガーリックトースト・マカロニサラダ ・おにくとやさいたつぷりスープ 685kcal 27.8g					
・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・ひしき ・やきちくわ ・たまご・もずく ・まぐろかんづめ			・こめ ・こまあぶら ・しょうはくとう ・あぶら ・にんじん ・ごぼう ・ほししいたけ ・ねぎ・もやし ・しょうが			・ぎゅうにゅう ・まさば ・きざみのり ・ふたにく ・あかみそ ・しろみそ ・こめ・あぶら ・かたくりこ ・はくりきこ ・こんにゃく ・さつまいも ・あげあぶら ・だいこん ・キャベツ ・もやし・ごぼう ・こまつな ・たまねぎ ・しょうが ・ほししいたけ			・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・ちゅうかめん ・ふたにく ・ちようりようぎゅう にゅう ・ちゅうかめん ・こまあぶら ・ぎょうざのかわ ・かたくりこ ・あげあぶら ・にんじん ・たまねぎ ・キャベツ ・もやし・きくらげ ・ねぎ・にら ・しょうが・にんにく ・ほししいたけ			・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・ミックスピーズ ・ひよこめ ・ポークハム ・こめ・あぶら ・さんおんとう ・こまあぶら ・はくりきこ ・やきふ・バター ・グラニューとう ・トマトかん ・たまねぎ ・にんじん ・きゅうり ・キャベツ ・しょうが ・にんにく			・ぎゅうにゅう ・ふたにく ・しょくパン ・バター ・マカロニ ・あぶら ・さんおんとう ・はるまき ・こまあぶら ・きゅうり・コーン ・たまねぎ・ねぎ ・にんじん ・キャベツ ・こまつな ・にんにく ・しょうが		
21			22			23			24			25					
敬老の日			国民の休日			秋分の日			・きんぴらずし・さといものみそしる ・てづくりあべかわだんご 621kcal 24.9g			・さつまいもごはん・あじフライ ・ごまあえ・はくさいのみそしる 684kcal 28.5g					
・ぎゅうにゅう ・ベーコン ・きざみのり ・ウィンナー			・たまねぎ ・エリンギ ・ぶなしめじ ・にんにく ・パセリ ・なし			・きゅうにゅう ・ふたにく ・たまご ・ちようりようぎゅう にゅう ・サイコロチーズ			・こめ ・あぶら ・さんおんとう ・バター ・マカロニ ・にんじん ・たまねぎ ・グリーンピース ・にんにく			・ぎゅうにゅう ・アジ・たまご ・あぶらあげ ・あかみそ ・しろみそ ・むしかまぼこ ・こめ・ごま ・さつまいも ・はくりきこ ・ドライパン ・さんおんとう ・あげあぶら ・こまつな ・にんじん ・もやし ・ねぎ ・はくさい ・ぶなしめじ					
28			29			30											
・きのこのわふうスパゲッティ ・ジャーマンポテト・なし1/4 534kcal 20.6g			・チキンライス・オムレツ ・ABCスープ 630kcal 27.3g			・ぎょうざどん・だいこんときゅうりのごますあえ ・ぐだくさんスープ 560kcal 25.3g											
・ぎゅうにゅう ・ベーコン ・きざみのり ・ウィンナー			・たまねぎ ・エリンギ ・ぶなしめじ ・にんにく ・パセリ ・なし			・きゅうにゅう ・ふたにく ・たまご ・ちようりようぎゅう にゅう ・サイコロチーズ			・こめ ・あぶら ・さんおんとう ・バター ・マカロニ ・にんじん ・たまねぎ ・グリーンピース ・にんにく								
												</					