


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		1	2 (満月メニュー)		3		4		
昼食		雑穀ごはん、 鮭のみりん焼き、 三色ナムル、 青菜の味噌汁	黒豆小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 青菜ときのこの海苔和え、 園の味噌汁	アマランサスご飯、 チンジャオロース、 納豆和え(おくら・大根)、 茄子の味噌汁	雑穀ごはん、 車麩とじゃが芋のカレー煮、 南瓜のグリルサラダ、 ごぼうの味噌汁				
	7	8	9	10	11				
昼食	わかめご飯、 かぼちゃコロッケ、 人参のドレッシングサラダ、 ミネストローネ	雑穀ごはん、 大根と車麩の煮物、 納豆和え(青菜・大根)、 トマトの味噌汁	中華炊き込みご飯、 春雨炒め、 切干梅玉漬け、 わかめの味噌汁	蓮根ご飯、 厚揚げネギ味噌焼き、 白和え、 きのこ汁、 黒糖ういろう	ひじきご飯、 大豆ミート甘酢餡、 青菜と蒟蒻の胡麻和え、 かぼちゃの味噌汁				
	14	15	16	17	18				
昼食	茄子ときのこのトマトパスタ、 南瓜のサラダ、 ホワイトスープ	アマランサスご飯、 茄子とズッキーニのみぞれ和え、 納豆和え(青菜・大根)、 海苔の味噌汁		黒豆小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 青菜ときのこの海苔和え、 園の味噌汁	雑穀ごはん、 きのことお豆カレー、 南瓜のグリル、 人参のドレッシングサラダ 				
	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25				
昼食				蓮根ご飯、 鶏のネギ味噌焼き、 白和え、 きのこ汁、 レーズンパンケーキ	ひじきご飯、 大豆ミートのから揚げ、 青菜と蒟蒻の胡麻和え、 かぼちゃの味噌汁				
	28	29	30	<div style="border: 2px solid brown; padding: 5px;"> <p>平均栄養価</p> <p>エネルギー：427 kcal たんぱく質：13.7 g</p> <p>脂 質：12.7 g カルシウム：152 mg</p> <p>食塩相当量：2.5 g</p> </div>					
昼食	梅胡麻ご飯、 大根と車麩の煮物、 青菜の梅和え、 豆腐の味噌汁	アマランサスご飯、 茄子ときのこのみぞれ和え、 納豆和え(青菜・大根)、 海藻豆腐の味噌汁							

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。

