

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<p>【夏の疲れの回復のために生活のリズムを整えましょう】</p> <p>いつもの時間に起きる</p> <p>よく食べる!</p> <p>すっきり出す</p> <p>よく寝る☆</p> <p>ちゃんとお腹がすく</p> <p>このリズムが大切です!</p>				1	2
昼食					春雨スープ 肉じゃが おからサラダ 果物	親子丼 豆腐のみそ汁 果物
午後					牛乳 バームロール	牛乳 せんべい
	4	5	6	7	8	9
昼食	キャベツのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ポリポリきゅうり 果物	さつまい ホッケの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	花麩のすまし汁 麻婆春雨 小松菜とベーコンのサラダ 果物	もやしのみそ汁 鶏むねのパン粉焼き ポテトサラダ 果物	豆腐とえのきのみそ汁 豚しゃぶ キャベツの塩昆布和え 果物	肉丼 麩のみそ汁 果物
午後	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 豆腐焼きドーナツ	牛乳 ビスケット	牛乳 スティックパン	牛乳 せんべい
	11	12	13	14	15	16
昼食	なすのみそ汁 鶏の照り焼き キャベツの中華風サラダ 果物	ハヤシライス コーンスープ 春雨サラダ 果物	わかめのみそ汁 揚げないメンチカツ ブロッコリーのおかか和え 果物	玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物	もずくスープ 松風焼き マカロニサラダ 果物	豚丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ブッセ	牛乳 ビスケット	牛乳 スティックパイ	牛乳 せんべい
	18	19	20	21	22	23(秋分の日)
昼食	敬老の日 	豆腐のみそ汁 さんまのみぞれ煮 ジャーマンポテト 果物	~いつもより、ごはんを少なめに 持ってきてください~ 焼きそば こらたまスープ チキンナゲット 果物	かぶのみそ汁 焼き肉 コールスローサラダ 果物	お魚ふりかけ チンゲン菜スープ きのこさつま芋のグラタン 果物	
午後		フルーチェ せんべい	牛乳 カステラサンド	牛乳 バームロール	牛乳 ビスケット	
	25	26	27	28	29	30
昼食	なめこのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め サラスパサラダ 果物	青菜のみそ汁 筑前煮 卵焼き 果物	きのこのカレー 人参とツナのサラダ ゼリー	麺スープ 鯖の香り焼き ナムル野菜 果物	白菜のみそ汁 お月見肉だんご さつま芋のレモン煮 果物	豚丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 原宿ドック	牛乳 クリームパン	ミロ プリッツ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。

◎毎日のはしを忘れずに持ってきてください。

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいますようお願いいたします。