



2号・3号

毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：竹中 千尋(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・なめこ) 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 果物	ごはん 味噌汁(ふのり・麩) チャプチェ 大根コーン和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・大根) さばのソース焼き キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・水菜) ポークチャップ ほうれん草のサラダ 果物	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 鮭フライ 白菜お浸し 果物	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 果物
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・スイートポテト	牛乳・南瓜ジャムサンド	牛乳・ゆでとうもろこし ・市販菓子	牛乳・レーズンパン	牛乳・市販菓子
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 麦茶 ポークカレー ブロッコリーごま和え 果物	ごはん 味噌汁(キャベツ・わかめ) 大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・えのき) ほっけのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	バターロール 南瓜のポターージュ 鶏肉のソテー 春雨サラダ 果物	お弁当の日 	五目うどん ほうれん草中華和え 果物
午後おやつ	牛乳・チーズクッキー	牛乳・ヨーグルトパンケーキ	牛乳・焼きそば	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・ポテトケーキ	牛乳・市販菓子
	16 敬老の日	17	18	19	20 お誕生会	21
昼食	お休み 	ごはん 味噌汁(ふのり・麩) チャプチェ 大根コーン和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・大根) さばのソース焼き キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・水菜) ポークチャップ ほうれん草のサラダ 果物	さつまいもごはん すまし汁(舞茸・わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のお浸し お月見ゼリー	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 果物
午後おやつ		牛乳・スイートポテト	牛乳・南瓜ジャムサンド	牛乳・ゆでとうもろこし ・市販菓子	牛乳・レーズンパン	牛乳・市販菓子
	23 振替休日(秋分の日)	24	25	26	27	28
昼食	お休み 	ごはん 味噌汁(キャベツ・わかめ) 大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・えのき) ほっけのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	バターロール 南瓜のポターージュ 鶏肉のソテー 春雨サラダ 果物	ごはん 麦茶 ポークカレー ブロッコリーごま和え 果物	五目うどん ほうれん草中華和え 果物
午後おやつ		牛乳・ヨーグルトパンケーキ	牛乳・焼きそば	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・市販菓子	牛乳・市販菓子
	30					
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・なめこ) 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 果物					
午後おやつ	ヨーグルト・鉄強化菓子					