

月	火	水	木	金
	1 ゆかりごはん・牛乳 とり肉のさっぱり煮 もずくのかき揚げ かきたま汁	2 ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き 千草和え とうふのみそ汁	3 パン・牛乳 フィレオチキン ラタトゥイユ ポテトスープ・なし	4 ごはん・牛乳 ミンチカツカレー風味 切り干し大根のハリハリ漬け 冬瓜のすまし汁
	7 ごはん・牛乳 焼きたこ天 茎わかめの炒め煮 ぶた汁・ミニトマト	8 ガバオライス・牛乳 (ごはん) パインサラダ クイツィオのスープ	9 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 ツナとわかめの酢の物 なすの赤だし汁	10 パン・牛乳 ステーキドック 粉ふきいも もやしのスープ・フルーツ白玉
14 ごはん・牛乳 ソースとんかつ キャベツのソテー アーサー汁・ミニトマト	15 そぼろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそぼろ・炒りたまご) じゃがいものみそ汁・冷凍みかん	16 ごはん・牛乳 とうふの中華煮 蒸ししゅうまい ピリ辛きゅうり	17 小パン・牛乳 カレーうどん チキンウインナー ツナサラダ	18 萩ごはん・牛乳 アジの塩焼き チンゲン菜のごま和え 呉汁(こじる)・みかんゼリー
21 敬老の日	22 秋分の日	23 チキンピラフ・牛乳 プレーンオムレツ 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ	24 黒糖パン・牛乳 豚肉とパインの揚げ煮 ワンタンスープ なし	25 ごはん・牛乳 サンマの塩焼き 大根なます さつまいものみそ汁
				
28 ごはん・牛乳 春巻き 切り干し大根の炒めナムル わかめスープ	29 ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 ほうれん草のアーモンド和え	30 ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 焼きシヤモ ごまたくあん	 <p> ※9月に使用した地元野菜※ ・じゃがいも ・たまねぎ ・青ピーマン ・米 ・ブルーベリー </p> <p> 自然の恵みに感謝し季節の味を おいしくいただきます。 </p>	
				