



9がつこんだてひょう

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
ごはん たわらがた 俵型メンチ ごぼうと白滝の炒め物 かぼちゃとさつま芋サラダ フルーツ（りんご）	きのこスパゲティ ミニミニハッシュドポテト ほうれん草ソテー グリーンサラダ フルーツ（パイナップル）	ごはん ごもくたまごや 五目卵焼き インゲンソテー こぶびら ばんばんじー 棒棒鶏 フルーツ（黄桃）	ごはん とりにく 鶏肉とキャベツのうま塩炒め がんも煮 こまつな 小松菜のお浸し フルーツ（みかん）	ココアパン ハンバーグハヤシソース ブロッコリー たまご 卵ウインナー炒め のり塩ポテト フルーツ（りんご）
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
ふりかけごはん（さけ） ぶたにく 豚肉のしぐれ煮 ちくわ 竹輪の天ぷら だいこん 大根とかにかまのサラダ フルーツ（パイナップル）	ぶどうパン オムレツ スパソテー れんこんと鶏肉のソテー ポテトサラダ フルーツ（黄桃）	ごはん イカカツ やさい ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーおかか和え フルーツ（みかん）	カレーライス とりにく 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ フルーツ（りんご）	ごはん プルコギ フライドスイートポテト あおな 青菜ともやしのナムル フルーツ（パイナップル）
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
敬老の日 	ごはん マーボーなす ミニハムステーキ マカロニサラダ フルーツ（みかん）	ミルクパン かにクリームコロッケ スパソテー ミートボール やさい 野菜のスープ煮 フルーツ（りんご）	ごはん ぶたにく 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 とり 鶏さつま しょうが 生姜キャベツ フルーツ（パイナップル）	ふりかけごはん（おかか） しろみざかな 白身魚のいそべ揚げ ちくぜんに 筑前煮 タマゴサラダ フルーツ（黄桃）
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
キーマカレー チーズはんぺんフライ わかめサラダ フルーツ（みかん）	秋分の日 	ごはん ぶたにく 豚肉の生姜焼き ピーマンソテー ツナひじき あつやきたまご 厚焼玉子 フルーツ（パイナップル）	りんごパン とりにく 鶏肉の照焼き ほうれん草と卵のソテー ポテトクランチ フルーツ（りんご）	トマトとツナのスパゲティ チーズローフ ほうれん草ソテー おんやさい 温野菜サラダ フルーツ（みかん）
29日（月）	30日（火）			
ごはん すぶた 酢豚 はるさめ 春雨サラダ シュウマイ フルーツ（りんご）	ふりかけごはん（たまご） あかうお 赤魚のみそ焼き きんぴら にく 肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え フルーツ（パイナップル）			

