



9がつこんだてひょう

	1日 (火) りんごパン ハンバーグガーリックソース ブロッコリー はるさめ春雨のスープ煮 おからポテト フルーツ (黄桃)	2日 (水) ビビンバ はるまき春巻 わかめサラダ フルーツ (りんご)	3日 (木) ごはん ふたにくいもあに豚肉とじゃが芋の揚げ煮 がんも煮 チンゲン菜のおかかあえ フルーツ (パイン)	4日 (金) ごはん やきにく焼肉 ボイルキャベツ にんじんしりしり はながた花形さつま フルーツ (みかん)
7日 (月) ふりかけごはん (おかか) まつかぜやき松風焼 ほうれん草ソテー じゃが芋のクリーム煮 きゅうりの塩昆布あえ フルーツ (黄桃)	8日 (火) わふう和風スパゲティ ポテチキ おんやさい温野菜サラダ フルーツ (みかん)	9日 (水) ネギ豚丼 ニラまんじゅう だいこん大根サラダ フルーツ (パイン)	10日 (木) カレーライス とりにくからあ鶏肉の唐揚げ ミモザサラダ フルーツ (りんご)	11日 (金) くろざとう黒砂糖パン ポークチャップ ミートボール マカロニサラダ フルーツ (黄桃)
14日 (月) ハヤシライス ふんわり豆腐ナゲット ばんばんじー棒棒鶏 フルーツ (りんご)	15日 (火) ごはん しろみぎかな白身魚フライ (タルタル) れんこんそぼろ炒め タマゴサラダ フルーツ (パイン)	16日 (水) ふりかけごはん (さけ) ホイコーロー イカのかりんとう揚げ はくさい白菜のゆかりあえ フルーツ (みかん)	17日 (木) ミルクパン オムレツ スパソテー ミニハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ (黄桃)	18日 (金) ごはん とうふうまに豆腐の旨煮 ブロッコリーのペペロン炒め シュウマイ フルーツ (りんご)
21日 (月) 敬老の日 	22日 (火) 国民の休日 	23日 (水) 秋分の日 	24日 (木) ごはん タレカツ インゲンソテー きゅうりとひじきの中華サラダ あつやきたまご厚焼玉子 フルーツ (りんご)	25日 (金) ごはん にくどうふう肉豆腐 ちくわ竹輪のごま天 チンゲン菜のおひたし フルーツ (パイン)
28日 (月) ナポリタン ミニミニハッシュドポテト ほうれん草ソテー キャベツとわかめのサラダ フルーツ (みかん)	29日 (火) ふりかけごはん (たまご) あかうおてりや赤魚の照焼き きんぴら なすと竹輪のみそ炒め さつま芋サラダ フルーツ (黄桃)	30日 (水) ブルーベリーパン クリームシチュー ハーフオムレツ こまつな小松菜とベーコンのソテー フルーツ (りんご)		