

	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 高菜炒め 香り和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 辛子和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 ピーマンとシラスの和え物 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ツナジャガ 柚子味噌和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 梅しらす和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のおかか煮 海苔和え ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(80g) 鶏と玉ねぎの南蛮漬 け ピーナツ和え バナナ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の梅マヨ焼き 錦糸和え キウイ すまし汁(大根)	 カレーライス カリフラワーのコールスロー りんご コンソメスープ	おにぎり 肉山かけそば 五目大豆煮 南瓜ババロア	ご飯(80g) とんかつ きゅうりの酢の物 マスカットゼリー 赤だし	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 くるみ和え みかん缶 呉汁	三食丼 わさび醤油和え りんご すまし汁(かまぼこ)
おやつ	牛乳 わらび餅風 	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 パンナコッタ	牛乳 プティコラケーキ	牛乳 バナナケーキ 	牛乳 しっとりまんじゅう 	牛乳 キャラメルプリン
夕食	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き なめたけ和え 洋ナシ缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 豚とキャベツの味噌炒め 生姜風味和え みかん缶 すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 魚の香味焼き ゆかり和え 黄桃缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 鶏のさっぱり煮 にがうりのおかか和え バナナ 豚汁	ご飯(80g) 魚の塩麹焼き 五目きんぴら キウイ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 肉団子の甘酢餡 ごま和え マンゴー すまし汁(枵)	ご飯(80g) 魚のレモンカレーソース ボイルサラダ 白桃缶 コンソメスープ

