

2026年9月21日 ~ 2026年9月27日							
	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
昼	海老舞茸天そば	ご飯	栗ごはん	お寿司	ご飯	シーフードカレー	ご飯
	ミニいなり	麻婆豆腐	さんまの塩焼き	里芋の千草あん	豚肉和風きのこソース	大根と豆苗のサラダ	鶏肉
	ワカメと胡瓜の酢の物	ブロッコリーの 香りและ	豆腐の肉味噌かけ	味噌汁	トマトとしそのサラダ	コンソメスープ	粒マスタードマヨ焼き
	梨	中華スープ マンゴー	味噌汁 柿	バナナ	味噌汁 豆腐白玉 フルーツポンチ	巨峰	ほうれん草酢味噌和え 澄まし汁 パイン
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のサルサソース	ぶりポン酢照り焼き	豚肉きくらげの炒め物	鶏肉と カシューナッツの炒め	さばの味噌マヨ焼き	豚肉 レモンペッパー炒め	カラスカレイの 照り焼き
	さつま芋オレンジ煮	なすとエビの小鉢	胡瓜きのこポン酢和え	春雨サラダ	高野の炊き合わせ	胡瓜きくらげのサラダ	アスパラベーコン
	カレーコンソメスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	澄まし汁	味噌汁	ソテー 味噌汁

2026年9月28日 ~ 2026年10月4日							
	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
昼	シシリアンライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	お寿司	五目あんかけ焼きそば
	ほうれん草ナッツ和え	いわし鮭バーグの おろしソース	豚肉の生姜炒め	タンドリーチキン	鮭じゃがの 塩バター焼き	長芋のゆかり和え	胡瓜とちくわの キムチ和え
	味噌汁	南瓜のサラダ	なすササミ 明太マヨサラダ	マカロニサラダ	高野のそぼろあん	味噌汁	中華スープ
	バナナ	味噌汁 キウイ	味噌汁 オレンジ	コンソメスープ マンゴー	味噌汁 パイン	柿	手づくりスイーツ
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	アジのオイスター レモン照り焼き	揚げ鶏の 香味ネギソース	さわらの塩こうじ焼き	たらの甘酢あんかけ	わかめとトマトの サラダ	鶏肉シテーの トマトのサラダ	鶏肉ソテーの トマトソース
	ニラ玉	胡瓜ツナの中華和え	ごぼうそぼろ炒め	れんこんおかかバター	中華スープ	中華スープ	豆入りコロコロサラダ
	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁			コンソメスープ

