

日	朝食	昼食	夕食
敬老の日 21(月)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め ふりかけ イチゴヨーグルト 	ごはん かに玉 冬瓜の中華スープ チンゲン菜のマスタードマヨ フルーツ 	ごはん なすの肉味噌かけ 冬瓜のくず煮 白菜のごま酢和え 
国民の休日 22(火)	ごはん みそ汁 だし巻 ふりかけ 牛乳 	ごはん ハンバーグのきのこソース レタスとベーコンのスープ ツナサラダ フルーツ 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の金平 切干大根の酢の物 
秋分の日 23(水)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 佃煮 牛乳 	ごはん かきあげ みそ汁 白菜の酢の物 フルーツ 	ごはん えび豆腐 南瓜のバター煮 トマトサラダ 
24(木)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 鰯のバター醤油焼き さつま汁 海草サラダ フルーツ 	ごはん 焼き肉 芋金平 カニサラダ 
25(金)	ごはん みそ汁 野菜の土佐煮 ふりかけ 牛乳 	おはぎ (代替え食: 鶏肉の照り焼き) 白菜のお浸し つけもの フルーツ 	ごはん 信田卵 なすの味噌炒め 青菜とコーンの和え物  お月見
26(土)	ごはん みそ汁 野菜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 鯖の味噌煮 根菜汁 切干大根の酢の物 フルーツ 	ごはん カレー風味の肉豆腐 南瓜のいとこ煮 おろし和え 
27(日)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 蒸しシューマイ ナムル フルーツ 	ごはん 親子煮 源平煮なます アスパラの味噌和え 
28(月)	雑炊 大豆煮 つけもの コア・コア 	すき焼きうどん (代替え食: すき焼き風煮) 焼きおにぎり トマトのみぞれ和え フルーツ 	ごはん 白身魚のピカタ 五目金平 カリフラワーの甘酢和え 
29(火)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ハヤシライス 野菜の盛り合わせサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 宝袋 小松菜と豚肉のソテー 野菜の甘酢和え 
30(水)	ごはん みそ汁 アスパラの炒め煮 佃煮 牛乳 	きのご飯 鮭の西京焼き とろろ昆布のすまし汁 青菜の白和え フルーツ 	ごはん 豚血 人参しりしり 青梗菜の胡麻和え 