

日付	献立名	材料	禁食
16 (月)	敬老の日		
17 (火)	たまごふりかけごはん エビフライ きゅうりとハムの胡麻酢和え ひじきの煮物 チーズ	米・ごま・塩・玉子・削り節・のり 海老・小麦・卵・パン粉・キャベツ・とうもろこし・バター きゅうり・ピーマン・ごま・ハム(卵・豚・大豆・乳) れんこん・ひじき・人参 チーズ	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 大根の煮物 キャベツの中華和え フルーツ(おまかせ)
18 (水)	昆布ごはん 豚肉の生姜風味焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐の人参あん りんご缶	米・昆布・胡麻 豚肉・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・魚肉・卵白 大豆・人参・魚肉・卵 りんご缶	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 野菜の和え物 春雨とコーンのソテー りんご缶
19 (木)	四目ごはん サケフライ ポークビーンズ さつま芋の蜜がらめ オレンジ	米・人参・ひじき・油揚げ・枝豆 サケ・パン粉・小麦・卵・大根・人参・ほうれん草 大豆・とうもろこし・玉ねぎ・ケチャップ さつまいも・砂糖 オレンジ	ごはん 野菜の胡麻炒め さつま芋のレモン煮 切干大根の炒め オレンジ
20 (金)	ごはん コーンクリームシチュー 竹輪とインゲンの胡麻和え 厚焼き玉子 パイン缶	米 とうもろこし・玉ねぎ・人参・ハム(卵・豚・大豆・乳)・シチュールウ(乳・小麦・鶏・豚・大豆) 魚肉・小麦・大豆・海老・鶏肉・豚肉・インゲン・ごま 卵・小麦・大豆 パイン缶	ごはん 塩にくじゃが 春雨ソテー きゅうりの和え物 パイン缶
23 (月)	秋分の日		
24 (火)	たまごふりかけごはん エビのトマトソース 五目煮豆 アスパラガスの中華炒め りんご缶	米・ごま・塩・玉子・削り節・のり 海老・小麦・卵・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ 大豆・人参・レンコン・ひじき・魚肉 アスパラガス・玉ねぎ・人参・魚肉 りんご缶	ごはん ガーリックソテー風 インゲンの胡麻和え 大根の煮物 りんご缶
25 (水)	昆布ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 ソーセージ南瓜ソース トマトときゅうりの胡麻酢和え グレープフルーツ	米・昆布・胡麻 鶏肉・とうもろこし・バター・ささげ 鶏肉・豚肉・卵・南瓜 トマト・きゅうり・胡麻 グレープフルーツ	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋のレモン煮 フルーツサラダ グレープフルーツ
26 (木)	ごはん ひじき入りハンバーグ キャベツソテー 煮物 杏仁寒天&みかん缶	米 ひじき・牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳・人参・ケチャップ キャベツ・とうもろこし・人参・GP・魚肉・卵白 大豆・魚肉・小麦・大豆・海老・鶏肉・豚肉 寒天・乳・卵・みかん缶	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 青菜の和え物 粉吹き芋 フルーツ(おまかせ)
27 (金)	二色ごはん チャプチェ ツナポテト 枝豆入り玉子焼き チーズ	米・鮭・鶏肉・豚肉 春雨・ニラ・ハム(卵・豚・大豆・乳)・人参・トマト じゃがいも・ツナ 卵・しいたけ・枝豆 チーズ	ごはん 八宝菜 インゲンとコーンの和え物 ポテトソテー フルーツ(おまかせ)
30 (月)	昆布ごはん サケのトマトソースがけ パンプキンサラダ にんじんとベーコンのソテー りんご缶	米・昆布・胡麻 サケ・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・パセリ 南瓜・枝豆・パセリ・マヨネーズ(卵・小麦・大豆) とうもろこし・玉ねぎ・ベーコン(豚・乳・大豆)・魚肉・豆腐・ほうれん草 りんご缶	ごはん 鮭のレモン蒸し タイ風焼きそば ほうれん草の胡麻和え りんご缶

