

| 月曜日 |                                            | 火曜日                                                  |                                                    | 水曜日                                                |                                                   | 木曜日               |  | 金曜日                                      |                    | 土曜日 |  |
|-----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|--|------------------------------------------|--------------------|-----|--|
| 午前  |                                            |                                                      |                                                    |                                                    |                                                   |                   |  | 1<br>牛乳100、ビスケット                         | 2<br>牛乳100、ビスケット   |     |  |
| 昼食  |                                            |                                                      |                                                    |                                                    |                                                   |                   |  | 御飯、豆腐すまし汁（なす・えのき）、焼き魚のカレーあんかけ、焼きかぼちゃ、りんご | 御飯、ポトフ、かぼちゃサラダ、バナナ |     |  |
| 午後  |                                            |                                                      |                                                    |                                                    |                                                   |                   |  | 牛乳90、芋もち                                 | 麦茶、おにぎり（とりそばろ）     |     |  |
| 午前  | 4<br>牛乳100、ビスケット                           | 5<br>ソイジュース、ビスケット                                    | 6<br>牛乳100、ビスケット                                   | 7<br>ソイジュース、ビスケット                                  | 8<br>牛乳100、ビスケット                                  | 9<br>牛乳100、ビスケット  |  |                                          |                    |     |  |
| 昼食  | 焼きもち、こし飯、豆乳クリームドリア、切干大根のサラダ（しらす干し）、バナナ     | 御飯、みそ汁（かぼちゃ・ごぼう）、さんまのごま焼き、キャベツの磯和え（青菜・にんじん）、りんご      | 御飯、ふりかけ・じゃこ（ねぎ）、納豆汁（だいこん）、鶏肉の揚げ煮                   | 御飯、おかず汁（油揚げ）、さわらのもやしあんかけ、ゆうりの酢の物（みかん）              | 御飯、コーンスープ（ねぎ）、ミートローフ（ひじき）、蒸し野菜のサラダ（さつまいも）、なし      | 焼きそば、大根のそぼろ煮      |  |                                          |                    |     |  |
| 午後  | 牛乳90、米粉のケーキクサレ                             | 牛乳90、ひじきごはん                                          | 牛乳90、ミニパン                                          | 牛乳90、おはぎ（きな粉）                                      | 牛乳90、おやつ・ケチャップライス                                 |                   |  |                                          |                    |     |  |
| 午前  | 11<br>牛乳100、ビスケット                          | 12<br>ソイジュース、ビスケット                                   | 13<br>牛乳100、ビスケット                                  | 14<br>ソイジュース、ビスケット                                 | 15<br>牛乳100、ビスケット                                 | 16<br>牛乳100、ビスケット |  |                                          |                    |     |  |
| 昼食  | 御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、白身魚の香り蒸し（チンゲン菜）、野菜煮        | 御飯、豆乳汁（野菜）、タン・ドリー・チキン、にんじんのシリアルサラダ、フルーツカクテル（キウイ・みかん） | 菜飯（小松菜）、みそ汁（切り干しだいこん）、炒り豆腐（ひじき）、磯辺さつまいも            | 御飯、中華スープ（いも・チンゲン菜）、豚肉となすのなべしぎ（しょうゆ）、ほうれん草のツナ和え、りんご | 御飯、わかめ汁（ごま・だいこん）、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ（蒸し）             | 野菜そぼろ丼、粉ふき芋（青のり）  |  |                                          |                    |     |  |
| 午後  | 牛乳90、にんじんおやき                               | 牛乳90、おからソフトクッキー                                      | 牛乳90、フレンチトースト（豆乳）                                  | 牛乳90、マカロニトマト                                       | 牛乳90、おやつ小魚（ごま）、雑炊（しらす・キャベツ）                       | 麦茶、おにぎり（焼きもち）     |  |                                          |                    |     |  |
| 午前  | 18<br>牛乳100、ビスケット                          | 19<br>ソイジュース、ビスケット                                   | 20<br>牛乳100、ビスケット                                  | 21<br>ソイジュース、ビスケット                                 | 22<br>牛乳100、ビスケット                                 | 23<br>牛乳100、ビスケット |  |                                          |                    |     |  |
| 昼食  | きのこのハヤシライス（手作り）、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）、バナナ       | 御飯、みそ汁（チンゲン菜・わかめ）、ささみフリット、じゃが芋きんぴら（ごま）               | 御飯、みそ汁（さつま芋・ねぎ）、豚肉のすき焼き風煮物（豆腐）、もやしとわかめのナムル（ごま）     | 御飯、みそ汁（だいこん・さといも）、さわらの大豆あん、ほうれん草とえのき茸のお浸し、りんご      | 御飯、スープ（豆腐・トマト）、ハンバーグ（なす）、ゆでブロッコリー、切干大根と里芋の旨煮（ちくわ） | カレー風味のトマトライス、バナナ  |  |                                          |                    |     |  |
| 午後  | 牛乳90、チヂミ                                   | 牛乳90、大学おやさい（ごま）                                      | 牛乳90、ミニパン                                          | 牛乳90、きな粉バナナパン                                      | 牛乳90、蒸し芋、おやつ小魚（ごま）                                | 麦茶、おにぎり（さつまいも・ご飯） |  |                                          |                    |     |  |
| 午前  | 25<br>牛乳100、ビスケット                          | 26<br>ソイジュース、ビスケット                                   | 27<br>牛乳100、ビスケット                                  | 28<br>ソイジュース、ビスケット                                 | 29<br>牛乳100、ビスケット                                 | 30<br>牛乳100、ビスケット |  |                                          |                    |     |  |
| 昼食  | 秋のごはん、豆腐のすまし風煮、蒸しじゃけの照りつけ、かぶの梅あえ（きゅうり）、バナナ | 御飯、はるさめスープ（いも・のり）、厚揚げの中華煮、キャベツのパインサラダ                | 御飯、みそ汁（かぼちゃ・なす）、さんまのきのこがけ、卵の花（人参・鶏ひき肉）、ブロッコリーのごま和え | ハリハリわかめ御飯、鶏だんご鍋（はくさい・コーン）、ひじきとさつま芋の煮物（入参）、りんご      | カレーピラフ、パンプキン・チュー、きゅうりの昆布あえ、柿                      | 塩野菜あんかけ丼、かぼちゃの甘煮  |  |                                          |                    |     |  |
| 午後  | 牛乳90、豆乳もち                                  | 牛乳90、さけおにぎり（わかめ・ごま）                                  | 牛乳90、じゃこピザトースト                                     | 牛乳90、かぼちゃコロケ風ボール                                   | 牛乳90、りんごパイ                                        | 麦茶、菜飯おにぎり（しらす）    |  |                                          |                    |     |  |