



# 献立予定表



## 《 給食目標 》

・よく噛んで食べましょう

・箸やスプーンの持ち方に気をつけて食べましょう

日	曜	献立名
1	木	鮭の塩焼き 五目カレーきんぴら 玉ねぎのみそ汁 手作りゼリー
2	金	ササミのレモンソース煮 ポテトサラダ 卵スープ ヨーグルト 
3	土	わかめ入りうどん バナナ
5	月	鶏肉のマスタード焼き 五色和え 千層菜スープ 梨 
6	火	揚げぎょうざ ツナ入りサラダ しょうゆラーメン 牛乳プリン 
7	水	チキンカレー ちくわときゅうりのサラダ 牛乳 手作りゼリー
8	木	鮭の黄金焼き 野菜のごま和え きのこのみそ汁 オレンジ 
9	金	チーズ入りハンバーグ สปาゲティサラダ わかめスープ お月見ゼリー 
10	土	五目うどん バナナ 
12	月	ホッケの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 梨 
13	火	なすのピリ辛炒め かにと豆腐のスープ フルフルフルーツ 
14	水	肉団子 かぼちゃサラダ わかめのみそ汁 オレンジ 
15	木	酢豚 ふわふわスープ フルーツクリーム和え 
16	金	鶏肉と根菜の甘酢照り焼き ワンタンスープ フルーチェ 
17	土	具だくさんうどん バナナ 
19	月	<b>敬老の日</b>
20	火	鶏マヨ 和風サラダ コンソメスープ 手作りゼリー 
21	水	パンフキングラタン おらくも汁 手作りプリン 
22	木	<b>秋の遠足</b>
23	金	<b>秋分の日</b> 
24	土	根菜入りうどん バナナ  
26	月	鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ さつま汁 りんご  
27	火	ドライカレー ツナサラダ ナン 牛乳 手作りゼリー 
28	水	<b>お楽しみ献立</b>  お誕生日 おめでとう!
29	木	スタミナ丼 もやしとコーンのサラダ きゃべつのみそ汁 梨 
30	金	チキンチャップ マカロニサラダ 五目スープ 牛乳プリン 