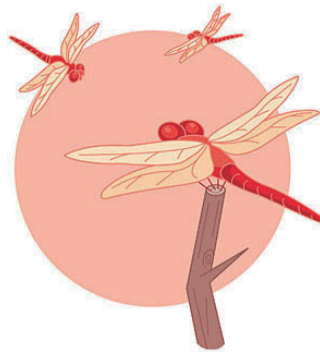


10月



金	土
ごはん 味噌汁 厚揚げ甘辛煮 温泉卵 Caふりかけ (のりかつお) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 オクラと野沢菜 Caふりかけ (鮭) ヨーグルト
ごはん 味噌汁 魚の煮付け かぼす和え デザート	ごはん はんぺん汁 蒸し鶏のきのこ照り焼きソース 南瓜の煮物 デザート
ごはん ワカメスープ 豚肉塩だれ炒め 華風和え さつまいも甘煮 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 魚の梅煮 春菊の柚香あえ 漬物 クリームパン

	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ごはん 味噌汁 ごぼう天の煮付け じゃこおろし Caふりかけ (うめしそ) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 梅なめ茸和え Caふりかけ (たらこ) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 卵とじ 小松菜とあげの和え物 Caふりかけ (やさい) ヨーグルト	ロールパン オニオンコンソメスープ オムレツ マカロニサラダ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 大豆五目煮 白菜の煮びたし Caふりかけ (のりかつお) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 がんもの煮付け もやし和え Caふりかけ (鮭) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ おろしめかぶ和え Caふりかけ (たらこ) ヨーグルト
昼食	ごはん 吸物 揚げ魚の野菜あんかけ 焼きなす デザート	ごはん 月見とろろそば 鶏めし 五目揚げ豆腐煮 デザート	ごはん コンソメスープ ハンバーグ シャーマンポテト デザート	ごはん かしわ汁 太刀魚の塩焼き 蕪と厚揚げのえびあん デザート	ごはん 味噌汁 茄子はさみ揚 甘辛あん 青梗菜とあさりの炒め煮 デザート	ごはん なめこ汁 魚のみぞれ煮 ほうれん草の白和え デザート	中華丼 青梗菜とごぼうのスープ 中華サラダ デザート
夕食	ごはん 味噌汁 肉じゃが ごま豆腐 おかか和え デザートムース いちご味	ごはん かき玉汁 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもの炒め物 漬物	ごはん 味噌汁 魚のかぼす焼き 茄子と豚肉の旨煮 白花豆	ごはん 卵コンソメスープ 豚と野菜の甘辛スタミナ炒め じゃが芋といんげんの卵和え 漬物	ごはん とろろ昆布汁 魚の幽庵焼き 酢味噌和え 湯豆腐	ごはん 吸物 牛肉ときのこのバター醤油炒め フレンチサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け 里芋と竹輪の旨煮 しそ昆布 クリームコンフェ
	デザートムース いちご味	しっとりチョコマーブルケーキ	やわらかおかし 砂糖しょうゆ味	蒸しケーキ パナナ風味	マロンパバロア	ミニたい焼き	クリームコンフェ
朝食	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ 明太子 Caふりかけ (のりたまご) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉詰いなりの煮つけ 白菜のゆかり和え Caふりかけ (のりかつお) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ごぼう天の炒り煮 温泉卵 Caふりかけ (鮭) ヨーグルト	ロールパン パンプキンスープ 魚肉ソーセージソテー 豆と豆乳のサラダ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 丸天と白菜の煮物 じゃこおろし Caふりかけ (うめしそ) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ほうれん草のお浸し Caふりかけ (たらこ) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 桜漬け和え Caふりかけ (やさい) ヨーグルト
昼食	ごはん そつめん汁 魚の西京焼き 柿なます デザート	ごはん かき玉汁 肉団子の旨煮 胡麻醤油和え デザート	ごはん 味噌汁 カレイの生姜煮 茄子の南蛮漬け デザート	えび天うどん 菜めし かぼす和え デザート	ごはん 味噌汁 魚の唐揚げうまかつソース 冬瓜の生姜煮 デザート	ごはん チキンカレー もやしと椎茸のスープ 和風オニオンサラダ デザート	ごはん 野菜スープ メンチカツ スパゲティナポリタン デザート
夕食	ごはん オニオンスープ チキンソテーきのこソース 胡麻マヨサラダ 漬物 オレンジゼリー	ごはん 豚汁 蒸したらの菜味あん 南瓜と椎茸の甘みそ煮 オクラと野沢菜 しっとりプレーンケーキ	ごはん とろろ昆布汁 豚味噌炒め くり豆腐 漬物 水ようかん (栗)	ごはん 味噌汁 鶏の親子煮 ほうれん草ピーナツ和え カリフラワーの酢物 今川焼	ごはん 吸物 豚と青梗菜の梅風味煮 じゃが芋きんぴら 漬物 カステラ	ごはん 魚の柚子味噌焼き 里芋そぼろ煮 煮豆 プリン	ごはん 吉野汁 魚の塩焼き 茄子とピーマンの大葉味噌 漬物 しっとり抹茶ケーキ
朝食	ごはん 味噌汁 さつまいもの金平 オクラのとろろ和え Caふりかけ (のりかつお) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き 煮びたし Caふりかけ (たらこ) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 厚揚げ生姜煮 おかか和え Caふりかけ (やさい) ヨーグルト	ロールパン ポタージュスープ オムレツ パンプキンサラダ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 梅なめ茸和え Caふりかけ (のりたまご) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 あじみりん焼き 茄子の煮びたし Caふりかけ (鮭) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 がんもの煮付け 卵豆腐 Caふりかけ (のりたまご) ヨーグルト
昼食	ごはん 卵スープ 豚キムチ炒め さつまいもとりんごの甘煮 デザート	ごはん はんぺん汁 サバの味噌煮 柿白和え デザート	ごはん あんかけ焼きそば ゆかりごはん 春巻き デザート	ごはん 味噌汁 鶏と里芋の旨煮 キャベツのごま酢和え デザート	秋の炊き込みごはん のっぺい汁 魚のかぼす焼き ほうれん草とあさりの酢味噌和え デザート	ごはん 豚汁 魚の幽庵焼き 鶏と白菜の炒め煮 デザート	ごはん かき玉汁 魚のバターポン酢醤油焼き かぶコンソメ煮 デザート
夕食	ごはん 味噌汁 魚の蒲焼き かぶとツナのとろみ煮 しそ昆布 シュークリーム	ごはん 味噌汁 松風焼き けんちん煮 漬物 いちごパバロア	ごはん とろろ昆布汁 魚のタルタル焼き シャーマンポテト 海老と卵のトマト風味炒め 抹茶ワッフル	ごはん 野菜スープ 魚のムニエル ポークビーンズ (小鉢) 漬物 杏仁豆腐	ごはん ワカメスープ 焼き肉風 もやしとハムのサラダ 大豆五目煮 シュークリーム	★セレクトメニュー★ ごはん キャベツとベーコンのスープ パンプキンサラダ 漬物 【A】 ミートローフ 【B】 鮭のグラタン風味焼き あんぱん	ごはん 味噌汁 いりどり 春菊の柚香和え 青梗菜の炒めもの コーヒーゼリー
朝食	ごはん 味噌汁 肉詰いなりの煮つけ もずく酢 Caふりかけ (やさい) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ごま和え Caふりかけ (うめしそ) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ 納豆 Caふりかけ (のりかつお) ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ 目玉焼き スパゲティサラダ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼう天の炒り煮 オクラと野沢菜 Caふりかけ (鮭) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ おかか和え Caふりかけ (のりたまご) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 竹輪と根菜の炒め煮 とろろ Caふりかけ (たらこ) ヨーグルト
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き じゃが芋といんげんの卵和え デザート	ごはん 青梗菜とハムのスープ コロッケ&エビフライ マカロニサラダ デザート	ごはん 味噌汁 魚の煮付け 柿なます デザート	ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ デザート	醤油ラーメン 菜めし シュウマイ デザート	ごはん 吸物 チキン南蛮 ごま豆腐 デザート	ごはん なめこ汁 魚のけんちん焼 柿白和え デザート
夕食	ごはん とろろ昆布汁 野菜の煮物 酢味噌和え 漬物 ブルーチェー ピーチ	ごはん 味噌汁 魚の若竹煮 焼きなす 煮豆 黒糖まんじゅう	ごはん コンソメスープ 鶏ときのこのクリーム煮 胡麻マヨサラダ オムレツ しっとりプレーンケーキ	ごはん 豚汁 魚の塩焼き 里芋そぼろ煮 桜漬け和え クリームコンフェ	ごはん 吸物 鮭のチャンチャン焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 寒天ミルクプリン	ごはん オニオンベークコンソメ 魚のコンソメ煮 チンゲン菜クリーム煮 しそ昆布 蒸しケーキ コーヒー風味	ごはん はんぺん汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め カリフラワーの酢物 漬物 ミニたい焼き
朝食	ごはん 味噌汁 人参とじゃがいもツナ炒め 明太子 Caふりかけ (のりかつお) ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉豆腐 柚ごま和え デザート	ごはん 卵コンソメスープ 白身魚のチリソース 焼きピーマン 漬物 今川焼 (カスタード)				



食欲の秋、
たくさん食べて
元気に過ごしましょう♪