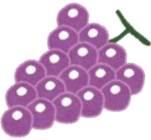


3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
御飯 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 手作りメンチカツ 冬瓜の蟹あんかけ たこやき コーンサラダ 昆布佃煮 ところてん 紅茶のシフォンケーキ	御飯 味噌汁 さば文化干し 油淋鶏（ユーリンチィ） じゃがいもとひき肉のカレー炒め マカロニサラダ アスパラのごま味噌和え 浅漬け いちごババロア フルーツ（オレンジ）	八穀米御飯 味噌汁 かれいの煮付け 豚肉生姜炒め ぜんまいの炒り煮 大根サラダ とろろ オクラのマヨポン和え ミニどら焼き 杏仁豆腐	御飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 和風おろしソース 魚の磯辺揚げ なすの味噌炒め こんにゃくのおかか煮 いんげんの梅肉和え うぐいす豆 ぶどうゼリー きなこトースト	御飯 けんちん汁 鶏肉の照焼き たらと春雨の韓国風煮 里芋のみそ田楽 グリーンサラダ もやしのぼんさんすう ザーサイ ロールケーキ（かぼちゃ） せんべい
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
御飯 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け 鶏肉のマヨコーン焼き ひじきの炒り煮 手作り薩摩芋コロッケ ブロッコリーのピーナツ和え 浅漬け 桃まん フルーチェ	菜めし 中華スープ 回鍋肉 魚のピカタ チヂミ がんもの炊き合わせ コンソメ炒め なめことしめじのおろし和え 水ようかん チーズブッセ	御飯 かきたま汁 鶏肉の竜田揚げ 魚のちゃんちゃん焼き さつま芋醤油バター炒め カレービーフン 冷や奴 浅漬け プリン フルーツ（キウイ）	御飯 味噌汁 豚肉の角煮 赤魚の粕漬焼き 卵ロール 揚げなすのそぼろあん 辛子マヨネーズ和え 昆布佃煮 フルーツヨーグルト おからチョコケーキ	御飯 味噌汁 魚の塩焼き 麻婆豆腐 オニオンリングフライ ミニ焼きそば ポテトサラダ ピクルス オレンジゼリー フルーツ（りんご） 
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
《敬老の日 お楽しみ食》 赤飯 具沢山味噌汁 赤魚の煮付け 豚肉しゃぶしゃぶ 天ぷら いりどり 山芋の梅肉和え 抹茶パフェ フルーツ（巨峰） 	御飯 すまし汁 魚のごま味噌焼き 鶏肉ときのこのトマト煮 炒り豆腐 ポテトきんぴら ほうれん草のナムル やわらか昆布巻き レーズン蒸しパン マンゴーヨーグルト	御飯 味噌汁 魚のチーズ焼 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 春巻き チョレギサラダ 里芋のそぼろ煮 漬物 プチシューチョコソースがけ せんべい	御飯 味噌汁 ミートローフ ホタテのチリソース炒め ジャーマンかぼちゃ はんぺんの含め煮 ブロッコリーの昆布茶和え 三色豆 ごま団子 フルーツ（梨）	御飯 豚汁 鶏肉のねぎ塩ダレ 蒸し魚の野菜あんかけ 金平ごぼう コールスローサラダ お浸し やわらか昆布巻き 杏仁フルーツ 大学芋
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
御飯 中華風コーンスープ ポークチャップ 魚の塩麹漬け焼き 刻み昆布の炒り煮 温野菜サラダ オクラとなめたけの和えもの 漬物 ゆずまんじゅう フルーツのゼリーがけ	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 揚げ鶏の薬味ソースがけ 海老シューマイ 厚揚げと野菜の炒め物 ツナサラダ 浅漬け コーヒーゼリー フルーツ（パイン）	御飯 味噌汁 酢豚 焼魚（もろみ漬け） 筑前煮 もやしのサクサク醤油炒め 海藻サラダ フルーツポンチ 手作りホットケーキ	ドライカレー コンソメスープ エビフライ 冷奴 ポテトのガーリック炒め ハム野菜サラダ らっきょう漬け ヨーグルトフルーツソースがけ フルーツ（オレンジ）	鶏ごぼうおこわ そば汁 魚の梅焼き ピーマン肉詰めフライ 厚焼き卵 切干大根の煮物 春雨サラダ レタスとワカメの酢の物 キャラメルプリン フルーツ（梨） 