

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 豚肉の生姜炒め 切干大根の炒り煮 オニオンリングフライ コーンサラダ アスパラのごま味噌和え 紅茶のシフォンケーキ せんべい	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 油淋鶏(ユーリンチ) じゃが芋とひき肉のカレー炒め マカロニサラダ たこやき 浅漬け かぼちゃ蒸しパン 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 かれいの煮付け ニラ入り卵焼き 刻み昆布とさつま揚げの炒り煮 豆腐のサラダ オクラのマヨポン和え 枝豆 コーヒーゼリー フルーツ(オレンジ)	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚の磯辺揚げ なす味噌炒め こんにゃくのおかか煮 ほうれん草の信田和え フレンチポテト ブッセ フルーツ(キウイ)	御飯 すまし汁 回鍋肉 魚のフライ 高野豆腐と根菜の炒り煮 グリーンサラダ ブロッコリーのけずり和え ザーサイ ロールケーキ(チョコ) 手作り抹茶ババロア
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 コンソメスープ 魚のムニエル トマトソース 揚げ鶏の薬味ソースがけ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ ブロッコリーのピーナツ和え 浅漬け 桃まん フルーチェ	御飯 中華スープ 豆腐ハンバーグ 魚の焼き南蛮漬け チヂミ がんもどきの炊き合わせ コンソメ炒め おろし和え 大学芋 ぶどうゼリー	御飯 味噌汁 つくね焼き 魚のちゃんちゃん焼 五目煮豆 カレービーフン 冷や奴 オクラとトマトのポン酢和えのせ 浅漬け プリン フルーツ(梨)	御飯 コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ 赤魚の粕漬焼き 卵ロール スパゲティナポリタン ゆで野菜サラダ 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 魚の生姜焼 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 手作り根菜コロッケ 冬瓜の蟹あんかけ かぼちゃのサラダ レタスとワカメの酢の物 ふのラスク ところてん
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
《お楽しみ食》 赤飯 具沢山味噌汁 赤魚の煮付け 天婦羅 秋の野菜のごろごろサラダ 大根のキムチ炒め おくらと湯葉の和え物 栗ようかん ロールケーキ(巨峰)	御飯 味噌汁 魚のごま味噌焼 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 昆布巻 バームクーヘン フルーツ(バナナ)	御飯 中華風スープ 魚のチーズ焼 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 里芋のそぼろ煮 漬物 きなこトースト 杏仁フルーツ	御飯 味噌汁 手作りメンチカツ ホタテのチリソース炒め ジャーマンかぼちゃ いりどり ブロッコリーの昆布茶和え 三色豆 栗まんじゅう フルーツ(梨)	ドライカレー コンソメスープ エビフライ さつまいもの甘煮 冷や奴 ハム野菜サラダ 漬物 ヨーグルトフルーツソースがけ フルーツ(りんご)
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27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 揚げナスのピリ辛揚げ浸し 温野菜サラダ いんげんのごま和え 漬物 プチシューチョコソースがけ フルーツのゼリーがけ	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 鶏肉のマヨコーン焼き 海老蒸しシューマイ 厚揚げと野菜の炒め物 ツナサラダ 浅漬け いちごババロア フルーツ(パイン)	八穀米御飯 じゃが芋とニラの味噌汁 手作りやわらかハンバーグ 焼魚(さわらもろみ漬け) 筑前煮 中華炒め 海藻サラダ とろろ ビスケット ホットケーキ	御飯 味噌汁 親子煮 蒸し魚 野菜あんかけ きんぴらごぼう 大根サラダ おひたし しそ昆布 ミニどら焼き フルーツポンチ	鶏ごぼうおこわ そば汁 魚の梅焼 ピーマンの肉詰めフライ 厚焼き卵 白和え チョレギサラダ 干びょう入りピクルス キャラメルプリン フルーツ(オレンジ)
30日 (月)				