

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	御飯 コンソメスープ 和風つくね焼き さわらの西京焼き スペイン風オムレツ 和風スパゲティ ひじきの和風サラダ 浅漬け ヨーグルトフルーツソースがけ 甘納豆	麦ごはん 味噌汁 魚のカレー風味焼き チンジャオロース 揚げギョーザ 信田煮 いんげんのピーナツ和え とろろ 黒砂糖蒸しパン せんべい	御飯 すまし汁 八宝菜 魚の味噌バター焼き ピーマンと塩昆布の炒め物 かぼちゃのそぼろあん ごぼうサラダ ザーサイ プリン フルーツ(りんご)	御飯 すまし汁 手作りやわらかハンバーグ トマトソース 魚の塩麹漬け焼き 卵豆腐海藻添え 手作り薩摩芋コロッケ もやしのサラダ 枝豆 エクレア フルーツ(柿)
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
御飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚の照焼き 炒り豆腐 冬瓜の煮物 シーザーサラダ いんげんのごま和え ところてん ふのラスク	御飯 味噌汁 手作りメンチカツ 魚のしょうが煮 肉かぼちゃ 蒸しシューマイ 温野菜サラダ 小松菜のけずり和え 紅茶のシフォンケーキ Caあられ	御飯 中華風コーンスープ 豚肉のスタミナ焼き 魚のおろし煮 ほうれん草の白和え きんぴらごぼう コールスローサラダ なすのおひたし フルーツポンチ ゆずまんじゅう	《秋の御膳》 稲荷寿司 はんぺんのすまし汁 鶏肉のから揚げ なすのミートグラタ 筑前煮 きのことサラダ 小松菜とれんこんのマヨホンと和え フルーチェ まんじゅう(栗)	ハヤシライス コンソメスープ ヒレカツ ジャーマンポテト 冷や奴 グリーンサラダ 珈琲煮豆 フルーツ(オレンジ) 手づくりきなこプリン
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
御飯 味噌汁 豚肉のプルコギ風 魚のムニエル タルタルソース 手作りひじきコロッケ マカロニソテー 大根サラダ チンゲン菜のゆかり和え フルーツ(柿) プチシューチョコソースがけ	 御飯 味噌汁 チンゲン菜ときこのスープ餃子 赤魚の粕漬焼き ミニ焼きそば ナムル 里芋の梅マヨサラダ キャベツの浅漬け 杏仁フルーツ バームクーヘン	きこの炊き込みご飯 すまし汁 白身魚のパン粉焼き 鶏肉の治部煮 いんげんのソテー ミニアメリカンドック 海藻サラダ チンゲン菜のポン酢和え 黒ごまプリン メープルアーモンドトースト	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ホッケの塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 花野菜のサラダ 漬物 ロールケーキ(焼き芋) 桃まん	御飯 味噌汁 松風焼き 魚の生姜焼 肉じゃが 豆腐ともやしのチャンプルー MIXビーンズのサラダ 昆布佃煮 フルーツ(バナナ) 手作りチョコババロア
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
御飯 味噌汁 照り焼きチキン 秋刀魚の塩焼き フレンチポテト 厚揚げと野菜の和風炒め 野菜の盛り合わせサラダ 昆布巻 手作りマスカットゼリー 六方焼	御飯 すまし汁 魚のごまだれ焼 肉どうふ もやしの肉味噌炒め さつまいもの甘煮 マリネ なすの一本漬 手づくりキャラメルプリン ごま団子	御飯 コンソメスープ クリーム煮 ブリの照焼き ハートオムレツ ひじきの炒り煮 野菜のサクサク醤油炒め ブロッコリーのドレッシング和え フルーツのゼリーがけ ピザトースト	御飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き わかさぎの南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し たこやき コーンサラダ うずら煮豆 チーズ蒸しケーキ せんべい	御飯 味噌汁 ささみカツ かれの煮付け 春菊のナムル 卵の花炒り 海藻サラダ 大根の浅漬け フルーツ(りんご) 手作りコーヒゼリー
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
御飯 味噌汁 松風焼き 白身魚のフライ お魚豆腐揚げの含め煮 お好み焼き 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツヨーグルト ロールケーキ	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 白身魚の梅焼 じゃがいもの焼きそば風炒め 棒棒鶏 キャベツのごま和え もずくの酢の物 蟹ちらし おしるこ 手作りホットケーキ	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 さばの味噌煮 スパゲティサラダ ピクルス オニオンリングフライ 漬物 ふ菓子 フルーツ(バナナ)	 御飯 味噌汁 鶏肉のスパイス焼き 魚の竜田揚げ 卵豆腐 刻昆布とさつま芋の炒り煮 ツナサラダ 白菜と人参のけずり和え フルーツ(オレンジ) 手作りかぼちゃババロア	