



		1日 (木)		2日 (金)	
		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 さつま芋のきんぴら もやしのサラダ 枝豆 エクレア フルーツ(柿)	
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	
御飯 味噌汁 タンダリーチキン 魚の照焼き ひじきの炒り煮 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 まんじゅう(栗)	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 フルーツ(バナナ)	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 漬物 フルーツポンチ まんじゅう	御飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ なすのミートグラタン 筑前煮 きのこサラダ マヨネーズ和え 昆布佃煮 フルーチェ ふのラスク	御飯 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 白花豆 フルーツ(オレンジ) きなこプリン	
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16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 かぼちゃコロッケ 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 チンゲン菜ときのこのスープ餃子 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	きのこの炊き込みご飯 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) 水ようかん	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) バニラババロア	
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23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 和風炒め 野菜の盛り合わせサラダ 昆布巻 マスカットゼリー 桃まん	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 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 さばの照焼き ハートオムレツ 炒り豆腐 中華炒め 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 かれいの煮付け 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) コーヒーゼリー	
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	
御飯 味噌汁 松風焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 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(ストロベリー)	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 魚の竜田揚げ スパゲティサラダ 刻昆布とさつま芋の炒り煮 白菜と人参のけずり和え 漬物 ふ菓子 フルーツ(バナナ)	《お楽しみ食》 カレーピラフ トマトスープ 鶏肉のチーズ焼き 魚のムニエル きのこソース 秋の野菜のごろごろサラダ ピクルス オニオンフライ 季節のフルーツ かぼちゃババロア	御飯 野菜スープ チキナゲット 魚の七味焼き スパゲティミートソース もやし卵の中華あんかけ コールスローサラダ あみ佃 フルーツポンチ 大学芋	