



1日 (金)	
御飯	663Kcal
すまし汁	
ハンバーグ	
トマトソース	
卵豆腐海藻添え	
さつまいものバター醤油煮	
もやしのサラダ	
枝豆	
エクレア	
フルーツ(柿)	

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
御飯 775Kcal 味噌汁 手作りメンチカツ 魚の照焼き 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 プチシュークリーム フルーツ(オレンジ)	御飯 685Kcal 中華風コーンスープ タンドリーチキン 魚のしょうが煮 ひじきの炒り煮 なすのミートグラタン 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 724Kcal 味噌汁 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 661Kcal すまし汁 鶏肉のから揚げ 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 755Kcal 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 白花豆 フルーツ(バナナ) りプリン
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
御飯 724Kcal 味噌汁 豚肉のプルコギ風 かれの煮付け ホタテ風味フライ マカロニソテー チーズ入りかぼちゃサラダ チンゲン菜のゆかり和え フルーツ(柿) 紅茶のシフォンケーキ	御飯 684Kcal 味噌汁 チンゲン菜ときのこのスープ餃子 ホッケの塩焼き ミニ焼きそば ナムル 里芋の梅マヨサラダ 大根サラダ 杏仁フルーツ バームクーヘン	《 豆の日 》 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 赤魚の粕漬焼き 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 MIXビーンズのサラダ 漬物 ロールケーキ 黒ごまプリン	御飯 674Kcal さつま芋ご飯 すまし汁 鶏つくねの田楽風 白身魚のパン粉焼き 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 手作り水ようかん メープルアーモンドトースト	御飯 676Kcal 味噌汁 魚の生姜焼 山形の芋煮風 豆腐ともやしのチャンプルー 花野菜のサラダ 昆布佃煮 フルーツ(バナナ) バニラババロア
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
御飯 760Kcal 味噌汁 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 ブラマンジェ 桃まん	御飯 707Kcal すまし汁 白身魚の梅焼 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 コーヒーゼリー ごま団子	御飯 674Kcal コンソメスープ クリーム煮 さばの照焼き 蟹巻き卵 炒り豆腐 中華炒め ブロッコリーのドレッシング和え ゼリー ピザトースト	御飯 678Kcal 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 632Kcal 味噌汁 ささみカツ 魚のムニエル タルタルソース 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) キャラメルプリン
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
御飯 715Kcal 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	御飯 607Kcal 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 魚のごまだれ焼 じゃがいもの焼きそば風炒め 棒棒鶏 キャベツのおひたし もずくの酢の物 蟹ちらし ふ菓子 ホットケーキ	御飯 719Kcal 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 おしるこ フルーツ(バナナ)	《 ハロウィンランチ 》 831Kcal 洋風きのこ栗ごはん かぼちゃのシチュー 魚のムニエル ゆずマスタードソース 秋野菜のチーズ焼き スマイルポテト ピクルス 季節のフルーツ チョコババロア	御飯 749Kcal 野菜スープ チキンナゲット 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