



		1日 (木)		2日 (金)					
		御飯 味噌汁 魚のフライ 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 白花豆 ブッセ あんみつ	627kcal	御飯 すまし汁 回鍋肉 魚の生姜焼 高野豆腐と根菜の炒り煮 中華風サラダ ブロッコリーのけずり和え フレンチポテト ロールケーキ 水ようかん	684kcal				
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)					
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 おかか和え 浅漬け 桃まん フルーツムース	630kcal	御飯 中華スープ 豆腐ハンバーグ 魚の焼き南蛮漬け 海老蒸しシューマイ コンソメ炒め ピーナツ和え おろし和え 大学芋 ぶどうゼリー	715kcal	御飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼 鶏肉の照り焼き 五目煮豆 カレービーフン 冷や奴 あみ佃 プリン フルーツ(オレンジ)	672kcal	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 かぼちゃのサラダ レタスとワカメの酢の物 フルーツヨーグルト おからケーキ	680kcal	御飯 けんちん汁 魚の塩焼き 肉じゃがコロッケ 里芋のそぼろ煮 ゆで野菜サラダ 昆布佃煮 栗まんじゅう フルーツ(梨)	641kcal
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)					
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 煮浸し 温野菜サラダ いんげんのごま和え 漬物 プチシュークリーム	691kcal	御飯 味噌汁 魚のごま味噌焼 鶏肉のマヨコーン焼き 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)	733kcal	御飯 中華風スープ メンチカツ ジャーマンかぼちゃ 春雨のさっぱりサラダ 冬瓜の蟹あんかけ 漬物 きなこトースト 杏仁フルーツ	691kcal	ドライカレー コンソメスープ チキンナゲット 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)	715kcal	御飯 味噌汁 魚のチーズ焼 麻婆豆腐 揚げギョーザ いりどり ブロッコリーの昆布茶和え 三色豆 ふのラスク ところてん	668kcal
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)					
《 敬老の日 》 ちらし寿司 すまし汁 魚の塩焼き 和風ロールキャベツ 茶碗蒸し 秋の野菜のごろごろサラダ おくらと湯葉の和え物 おやき フルーツ(巨峰)	640kcal	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 鶏肉ときのこのトマト煮 カニクリームコロッケ 厚揚げと野菜の炒め物 おからサラダ 大根の梅肉和え いちごババロア フルーツ(パイ)	682kcal	八穀米御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ 魚の照焼き きんぴらごぼう 中華炒め 海藻サラダ とろろ ビスケット ホットケーキ	685kcal	御飯 味噌汁 親子煮 蒸し魚 野菜あんかけ 筑前煮 マカロニサラダ おひたし しそ昆布 ミニどら焼き フルーツポンチ	667kcal	御飯 すまし汁 魚の梅焼 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 厚焼き卵 さつまいもの小倉煮 白和え チョレギサラダ プリン フルーツ(オレンジ)	682kcal
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)					
御飯 味噌汁 魚のカレー風味焼き チンジャオロース 春巻き ミモザサラダ 白菜のゆかり和え 枝豆 杏仁フルーツ ミニドーナツ	677kcal	御飯 コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース 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	653kcal	御飯 味噌汁 甘酢炒め モロの竜田揚げ さつまいものきんぴら 信田煮 ブロッコリーのピーナツ和え 漬物 黒砂糖蒸しパン せんべい	625kcal	御飯 スープ餃子 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 コーヒーゼリー フルーツ(りんご)	662kcal	御飯 すまし汁 和風つくね焼き さわらの西京焼き 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 エクレー フルーツ(柿)	677kcal