



1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)	
御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の炒り煮 マーボー白菜 大根サラダ 昆布佃煮 ピザ フルーツ(バナナ)	674kcal	御飯 味噌汁 和風つくね焼き 魚のしょうが煮 がんもの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 さつまいも蒸しパン フルーチェ	609kcal	御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き 炒り豆腐 ポテトサラダ もずくの酢の物 蟹ちらし いんげんのごま和え ミニどら焼き せんべい	662kcal	ハヤシライス コンソメスープ スクランブルエッグ ハムカツ 温奴 春雨サラダ 福神漬け ロールケーキ フルーツ(りんご)	699kcal
7日 (月)		8日 (火)		9日 (水)		10日 (木)	
御飯 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚の磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 卵ロール 和風サラダ 三色豆 ふのラスク ヨーグルトフルーツソースがけ	643kcal	御飯 味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 魚のマヨネーズ焼き 山菜和風ソテー フレンチポテト 厚揚げ中華あんかけ ドレッシング和え 手作りホットケーキ 手作りぶどうゼリー	688kcal	《秋の収穫ご膳》 さつまいもご飯 みそけんちん汁 モロの竜田揚げ 白菜のクリーム煮 生姜きのこきんぴら 小松菜とちくわの煮物 柿なます 手作りマロンババロア フルーツ(みかん)	751kcal	チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ キャベツのおひたし 漬物 まんじゅう フルーツポンチ	685kcal
11日 (金)		14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)	
御飯 味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 魚のカレー風味焼き 五目煮豆 かぼちゃの小倉煮 ほうれん草の小町和え 昆布巻 チーズ蒸しケーキ フルーツ(オレンジ)	625kcal	御飯 味噌汁 甘辛煮 ホッケの塩焼き 高野豆腐の含め煮 ビーフソテー ミモザサラダ 昆布佃煮 バームクーヘン フルーツ(りんご)	630kcal	御飯 味噌汁 親子煮 魚のネギ味噌焼き 湯どうふ 和風スパゲティ キャベツの和風和え ピクルス 黒砂糖蒸しパン プリン	688kcal	御飯 すまし汁 魚の紅葉揚げ みそおでん 里芋のごまマヨネーズサラダ じゃこ炒め 梅肉和え 紅茶のシフォンケーキ フルーツ(柿)	639kcal
17日 (木)		21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)	
御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 蓮根のきんぴら マカロニサラダ 塩昆布和え なすの一本漬 フルーツ(みかん) ピーチゼリー	646kcal	御飯 すまし汁 味噌とんかつ アスパラとベーコンのソテー ひじきの和風サラダ 煮浸し 漬物 ゼリー プチシュークリーム	701kcal	御飯 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ 和風おろしソース あじの南蛮漬け 中華炒め かぼちゃのサラダ わさび和え 浅漬け あんみつ せんべい	644kcal	御飯 すまし汁 豚丼 もろの煮魚 たこやき なすのみそ田楽 和え物 漬物 抹茶ババロア フルーツ(りんご)	630kcal
24日 (木)		28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)	
御飯 コンソメスープ 豚肉のねぎ味噌焼 たらのチーズ焼 コロッケ 筑前煮 ほうれん草とえのきのけずり和え 大根の甘酢漬け フルーツヨーグルト 桃まん	726kcal	御飯 味噌汁 さわらの照焼き チキンナゲット きんぴらごぼう なすと玉葱のオイスター炒め コーンサラダ いんげんのごま和え 杏仁フルーツ せんべい	694kcal	御飯 野菜スープ 回鍋肉 魚の塩麴漬け焼き スパゲティナポリタン ポテトサラダ ミニオムレツ 三色豆 コーヒーゼリー ホットケーキ	700kcal	御飯 すまし汁 鶏肉のゆず味噌焼き 白身魚のフライ 芋煮 卵豆腐のしょうがあん 海藻サラダ 煮浸し ふのラスク フルーチェ	633kcal

