



1日 (金)	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 ごま味噌和え フレンチポテト ロールケーキ 水ようかん	658kcal
--------	---	---------

4日 (月)	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 ひじきの煮物 ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 浅漬け 桃まん フルーツムース	618kcal	5日 (火)	御飯 中華スープ 豆腐ハンバーグ ガーリックバター醤油ソース 魚の焼き南蛮漬け 蒸しシューマイ 野菜のコンソメ炒め いんげんのピーナツ和え おろし和え 大学芋 ぶどうゼリー	760kcal	6日 (水)	御飯 味噌汁 魚のちゃんちゃん焼 鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 カレービーフン 冷や奴 あみ佃 プリン フルーツ(オレンジ)	634kcal	7日 (木)	御飯 コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ 魚の塩焼き 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	690kcal	8日 (金)	御飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼き 肉じゃがコロッケ なすのそぼろ煮 ゆで野菜サラダ 昆布佃煮 栗まんじゅう フルーツ(梨)	605kcal
11日 (月)	御飯 コンソメスープ ポークチャップ 魚の塩麹漬け焼き なすの煮浸し 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 オレンジゼリー	637kcal	12日 (火)	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)	708kcal	13日 (水)	御飯 中華風スープ メンチカツ ジャーマンかぼちゃ みそおでん 浅漬け きなこトースト 杏仁フルーツ	707kcal	14日 (木)	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)	615kcal	15日 (金)	御飯 味噌汁 魚のチーズ焼 麻婆豆腐 揚げギョーザ 切干大根と豚肉の炒り煮 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	630kcal
18日 (月)	《 敬老の日 》 赤飯 すまし汁 魚の煮付け 天婦羅 茶碗蒸し 秋の野菜のごろごろサラダ オクラの和風和え ミニケーキ フルーツ(巨峰)	615kcal	19日 (火)	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)	728kcal	20日 (水)	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 春雨炒め 海藻サラダ とろろ ビスケット ホットケーキ	728kcal	21日 (木)	御飯 味噌汁 親子煮 蒸し魚 野菜あんかけ お煮しめ マカロニサラダ ほうれん草のおひたし しそ昆布 ミニどら焼き フルーツポンチ	615kcal	22日 (金)	御飯 すまし汁 魚の梅焼 豚肉のねぎ塩タレ 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)	652kcal
25日 (月)	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 ロールケーキ	728kcal	26日 (火)	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	643kcal	27日 (水)	御飯 味噌汁 甘酢炒め モロの竜田揚げ 大根のきんぴら 小松菜とちくわの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 漬物 黒糖蒸しパン せんべい	594kcal	28日 (木)	御飯 洋風ぎょうざスープ 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)	643kcal	29日 (金)	御飯 けんちん汁 和風つくね焼き さわらの西京焼き 卵豆腐海藻添え さつまいもの甘煮 もやしのサラダ 塩昆布和え エクレア フルーツ(柿)	641kcal