

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 653kcal 味噌汁 タンドリーチキン 魚の照焼き かぼちゃの甘煮 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 654kcal コンソメスープ 鶏肉のマヨコーン焼き ひじきの炒り煮 チーズ焼き コールスローサラダ いんげんのごま和え ところてん ふのラスク	御飯 636kcal すまし汁 メンチカツ 魚のしょうが煮 大豆の五目煮 グリーンサラダ マヨネーズ和え 昆布佃煮 ぶどうムース 桃まん	御飯 655kcal 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 シーザーサラダ 漬物 フルーツポンチ まんじゅう	御飯 644kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 蓮根の炒り煮 マカロニサラダ 塩昆布和え なすの一本漬 フルーツ(オレンジ) ピーチゼリー
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 663kcal 味噌汁 豚肉のプルコギ風 かれのいの煮付け ホタテ風味フライ 切干ナポリタン 里芋の梅マヨサラダ チンゲン菜のおひたし フルーツ(柿) 紅茶のシフォンケーキ	御飯 663kcal コンソメスープ 油淋鶏(ユウリンチイ) ホッケの塩焼き スパゲティミートソース ナムル チーズ入りかぼちゃサラダ マリネ 杏仁フルーツ やきいも	御飯 749kcal 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 きのこサラダ うずら煮豆 フルーツ(バナナ) プリン	御飯 625kcal 中華スープ 麻婆豆腐 白身魚のパン粉焼き にんじんのきんぴら 揚げギョーザ 海藻サラダ チンゲン菜のポン酢和え 水ようかん トースト	御飯 695kcal 味噌汁 鶏つくねの田楽風 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 バームクーヘン バニラババロア
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
御飯 710kcal 味噌汁 ハンバーグ トマトソース ナチュラルポテト 和風炒め 野菜の盛り合わせサラダ 昆布巻 ブラマンジェ まんじゅう(栗)	御飯 691kcal すまし汁 白身魚の梅焼 肉どうふ もやし卵の中華あんかけ じゃがいもの焼きそば風炒め 大根サラダ 漬物 コーヒーゼリー ごま団子	御飯 654kcal コンソメスープ ささみカツ 魚のムニエル 和風おろしソース 卵ロール 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 677kcal 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 魚の南蛮漬け 小松菜の煮びたし お好み焼き コーンサラダ うずら煮豆 黒糖蒸しパン せんべい	御飯 603kcal 味噌汁 クリーム煮 さばの照焼き 春菊のナムル お煮しめ 海藻サラダ 白菜の浅漬け フルーツ(りんご) プリン
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
御飯 759kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 たこやき 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 662kcal 野菜スープ チキンナゲット 魚の七味焼き ミニ焼きそば だいこんきんぴら 白菜と人参のけずり和え あみ佃 フルーツポンチ ブッセ	御飯 638kcal 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 魚の竜田揚げ 棒棒鶏 さつまいもの甘煮 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ)	御飯 727kcal 味噌汁 肉と野菜の炒め物 魚のごまだれ焼 刻み昆布と生揚げの炒り煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け ふ菓子 ホットケーキ	さつま芋ご飯 638kcal すまし汁 魚の塩麹漬け焼き 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
30日 (月)	31日 (火)			
御飯 710kcal 中華スープ ロールキャベツ 魚の土佐漬け 肉とひじきのみそ炒め ブロッコリーのネギ塩おかか和え きのこサラダ 昆布豆 杏仁豆腐 大学芋	《お楽しみ食》 847kcal コロッケパン 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 秋の野菜のごろごろサラダ フレンチポテト ピクルス 季節のフルーツ チョコババロア			