

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 597kcal 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 おかか和え 浅漬け 肉まん パインムース	御飯 616kcal 中華スープ 豆腐ハンバーグ ガーリックバター醤油 魚の焼き南蛮漬け 蒸しシューマイ コンソメ炒め ピーナツ和え おろし和え ロールケーキ フルーツヨーグルト	御飯 606kcal 味噌汁 魚のちゃんちゃん焼 鶏肉の照り焼き カレービーフン にんじんのきんぴら 冷や奴 味付け海苔 プリン フルーツ(オレンジ)	御飯 679kcal コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ 青のりと揚げ玉の卵焼き 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 漬物 ぶどうゼリー おからケーキ	御飯 628kcal すまし汁 赤魚の粕漬焼き かぼちゃコロッケ なすのそぼろ煮 ゆで野菜サラダ 昆布佃煮 まんじゅう(黒糖) フルーツ(梨)
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 714kcal コンソメスープ 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 ごま団子 オレンジゼリー	御飯 708kcal 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)	御飯 670kcal 中華風スープ メンチカツ ジャーマンかぼちゃ お煮しめ 中華春雨サラダ 浅漬け きなこトースト 杏仁フルーツ	ドライカレー 685kcal 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)	御飯 707kcal 味噌汁 麻婆豆腐 揚げギョーザ 大豆の五目煮 スパゲティサラダ ブロッコリーの昆布茶和え ふのラスク ところてん
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
《敬老の日》 729kcal 赤飯 すまし汁 天婦羅 魚と野菜の煮物 茶碗蒸し 秋の野菜のごろごろサラダ 和風和え おやしき フルーツ(巨峰)	御飯 660kcal すまし汁 魚の梅焼 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(パイン)	八穀米御飯 706kcal 味噌汁 ハムカツ 魚の照焼き きんぴらごぼう みそおでん 海藻サラダ とろろ 丸ぼうろ ホットケーキ	御飯 635kcal 味噌汁 親子煮 蒸し魚 野菜あんかけ 春雨炒め 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	御飯 618kcal すまし汁 魚の味噌煮 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)
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
御飯 637kcal 味噌汁 魚のカレー風味焼き 中華炒め 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	御飯 649kcal コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース 卵ロール 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 和菓子	御飯 626kcal 味噌汁 甘酢炒め モロの竜田揚げ 大根のきんぴら 小松菜の煮浸し ブロッコリーのピーナツ和え 漬物 黒糖蒸しパン ソフトクッキー	御飯 661kcal 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 フルーツ缶詰(マンゴー)	御飯 609kcal けんちん汁 和風つくね焼き 魚の塩焼き 切干大根と豚肉の炒り煮 卵豆腐海藻添え もやしのサラダ 塩昆布和え エクレア フルーツ(柿)
30日 (月)				