

					1日 (金)
					御飯 662kcal コンソメスープ 厚揚げ炒め チキンカツ にんじんのきんぴら かぼちゃの小倉煮 春雨サラダ 漬物 蒸しパン フルーツ(りんご)
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	
御飯 634kcal 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚の磯辺焼き 切干大根の炒り煮 卵ロール 和風サラダ 三色豆 紅茶のシフォンケーキ ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 668kcal 味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 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 まんじゅう フルーツポンチ	御飯 725kcal 味噌汁 親子煮 魚のネギ味噌焼き 和風スパゲティ きんぴらごぼう キャベツの和風和え ピクルス 黒糖蒸しパン プリン	チャーハン 658kcal 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 白菜のおひたし 漬物 ホットケーキ フルーツ(りんご)	御飯 640kcal 和風スープ 豚肉と野菜の味噌炒め 魚のカレー風味焼き 塩麴煮 温奴 ブロッコリーのマヨネーズ和え 昆布佃煮 マロンババロア フルーツ(オレンジ)	
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	
御飯 771kcal ミニうどん 豚肉のねぎ塩タレ ひじき入り卵焼き 蒸しシューマイ 大豆の五目煮 花野菜のサラダ 春菊のごま和え 手作りぶどうゼリー パウンドケーキ	御飯 625kcal すまし汁 甘辛煮 魚の味噌焼 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 杏仁フルーツ	御飯 637kcal 中華スープ 麻婆豆腐 赤魚の粕漬焼き 里芋の味噌煮 和風炒め 春巻き ナムル ふのラスク コーヒーゼリー	御飯 636kcal 味噌汁 モロの竜田揚げ 鶏肉のタルタル焼き 湯どうふ 大根サラダ じゃこ炒め 塩昆布和え ごま団子 フルーツ(みかん)	御飯 714kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の炒り煮 煮浸し マカロニサラダ 漬物 ピザトースト せんべい	
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	
御飯 688kcal 味噌汁 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 マーボー白菜 漬物 黒糖ゼリー バームクーヘン	御飯 551kcal すまし汁 ハンバーグ 和風おろしソース もろの煮魚 中華炒め かぼちゃのサラダ わさび和え 浅漬け フルーツ(バナナ) せんべい	御飯 648kcal すまし汁 豚丼 青菜のとじ煮 なすのみそ田楽 ほくほく煮 和え物 漬物 抹茶ババロア フルーツ(りんご)	御飯 639kcal コンソメスープ 甘酢炒め たらのチーズ焼 コロッケ だいこんきんぴら ブロッコリーのけずりし和え キャベツの浅漬け フルーツヨーグルト 丸ぼうろ	《お楽しみ食》 720kcal 栗ごはん 鶏塩ちゃんこスープ 魚の紅葉おろし焼き 蟹巻き卵 山形の芋煮風 ほうれん草ときのこの和え物 スイートポテト フルーツ(柿)	
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	
御飯 668kcal 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 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	御飯 694kcal 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー 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 水ようかん ホットケーキ	御飯 621kcal すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮 卵豆腐のしょうがあん 海藻サラダ チンゲン菜の煮浸し トースト いちごムース	ハヤシライス 707kcal コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ 甘らつきょう ブッセ フルーツ(オレンジ)	御飯 710kcal 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麴漬け焼き 和風マカロニソテー 春雨サラダ 春菊のピーナツ和え 浅漬け おしるこ 豆乳ココアクッキー	