and the second s		1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)	
	_●栄養成分(1ヶ月平均)	御飯	624kcal	御飯	654kcal	御飯	650kcal
THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE		すまし汁		味噌汁		味噌汁	
	エネルギー 681 k	メンチカツ		豚肉のスタミナ焼き		麻婆豆腐	
	cal	魚のしょうが煮		魚のおろし煮		ホッケの塩焼き	
	たんぱく質 24.7g	大根の炒り煮		ほうれん草の白和え		蓮根の炒り煮	
	脂質 23.2g	グリーンサラダ					
2000 - SW277	炭水化物 <u>9</u> 6.2 g			きんぴらごぼう		マカロニサラダ	
400	及小山初 20.28	マヨネーズ和え		シーザーサラダ		ナムル	
		ふりかけ		漬物		のり佃煮	
7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	الناف الناف الناف	ぶどうムース		フルーツポンチ		丸ぼうろ	
ज ए		チーズ蒸しケーキ		まんじゅう		ピーチゼリー	
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
カレーライス 707kcal	御飯 755kcal	御飯	601kcal	御飯	633kcal	御飯	683kcal
コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ		味噌汁		味噌汁	
ヒレカツ	豚肉のプルコギ風	鶏つくねの田楽風		鶏肉の味噌焼き		鶏肉の塩麹焼き	
和風マカロニソテー	スパゲティーミートソース	白身魚のパン粉焼き		かれいの煮付け		豆腐ともやしのチャンプルー	
コールスローサラダ	ナムル	揚げギョーザ		ホタテ風味フライ		大豆五目煮	
冷奴	チーズ入りかぼちゃサラダ	卵ロール		切干ナポリタン		海藻サラダ	
福神漬け	マリネ	ポテトサラダ		花野菜のサラダ		なすの揚げびたし	
毎仲負り フルーツ(柿)	マッホ   ヨーグルトいちごソースがけ	ー ボノドリフター チンゲン菜のポン酢和え		化野来のリフタ   チンゲン菜のおひたし		よりの傷りのだし   昆布佃煮	
プリン	せんべい	フルーツ(オレンジ)		フルーツ(バナナ)		バームクーヘン	
(8)		メープルアーモンドトースト		紅茶のシフォンケーキ		ババロア	
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水) 御飯	COF1 1	16日 (木) 御飯	COOL 1	17日 (金) 御飯	616kcal
御飯 732kcal	御飯 686kcal		635kcal		698kcal		616kcal
味噌汁	すまし汁	コンソメスープ		味噌汁		味噌汁	
スパニッシュオムレツ	白身魚の梅焼	油淋鶏(ユーリンチィ)		鶏肉の磯辺焼き		クリーム煮	
鶏肉のごまだれ焼き	肉どうふ	魚のムニエル		厚揚げと野菜の炒め物		魚の生姜焼	
ナチュラルポテト	もやし卵の中華あんかけ	和風おろしソース		山形の芋煮風		炒り豆腐	
和風炒め	じゃがいもの焼きそば風炒め	卵ロール		春菊のナムル		小松菜の煮浸し	
野菜の盛り合わせサラダ	大根サラダ	お好み焼き		コーンサラダ		海藻サラダ	
昆布佃煮	漬物	中華炒め		うずら煮豆		白菜の浅漬け	
まんじゅう	ソフトクッキー	ブロッコリーのドレッシング和え		黒糖蒸しパン		フルーツ(りんご)	
ほうじ茶プリン	ごま団子	ゼリー		せんべい		コーヒーゼリー	
(AJUボノブン	<u> </u>	ピザトースト					
(5)				23日 (木)		24日 (金)	
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)		20 H (/IV)			
20日 (月) 御飯 766kcal	21日 (火) 御飯 562kcal		707kcal		725kcal		624kcal
御飯 766kcal	御飯 562kcal	炊き込みご飯	707kcal	御飯	725kcal	御飯	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁	御飯 562kcal コンソメスープ	炊き込みご飯 すまし汁	707kcal	御飯 味噌汁	725kcal	御飯 味噌汁	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんびら 棒棒鶏 コールスローサラダ	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツョーグルト	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ)	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツョーグルト	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい	725kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツョーグルト ロールケーキ 27日 (月) 御飯 653kcal	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal	炊き込みご飯すまし汁具沢山厚焼き卵竹輪の磯辺揚げ鶏肉と里芋のゴマ味噌煮MIXビーンズのサラダ漬物いちごスペシャルあべかわ寒天御飯	707kcal	御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ	725kcal 654kcal	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金)	624kcal
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツョーグルト ロールケーキ 27日 (月)	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火)	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル あべかわ寒天		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ)	
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツョーグルト ロールケーキ 27日 (月) 御飯 653kcal	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal	炊き込みご飯すまし汁具沢山厚焼き卵竹輪の磯辺揚げ鶏肉と里芋のゴマ味噌煮MIXビーンズのサラダ漬物いちごスペシャルあべかわ寒天御飯		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金)	
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツョーグルト ロールケーキ 27日 (月) 御飯 653kcal 中華スープ	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル あべかわ寒天 29日 (水) 御飯 コンソメスープ		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金) 《ハロウィン》 カレーピラフ	
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツョーグルトロールケーキ 27日 (月) 御飯 653kcal 中華スープロールキャベツ 魚の土佐漬け	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル あべかわ寒天 29日 (水) 御飯 コンソメスープ 厚揚げ炒め チキンカツ		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金) 《ハロウィン》 カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル	
御飯 766kcal 味噌汁 3内のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダうぐいす豆 フルーツョーグルトロールケーキ 27日 (月) 御飯 653kcal 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	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き ミニ焼きそば	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル あべかわ寒天 29日 (水) 御飯 コンソメスープ 厚揚げ炒め チキンカツ 竹輪とピーマンの金平		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き がんもの含め煮		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金) 《ハロウイン》 カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル ゆずマスタードソース	
御飯 766kcal 味噌汁 3内のチーズ焼き 1分割 700 1分割	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き ミニ焼きそば 刻み昆布と生揚げの炒り煮	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル あべかわ寒天 29日 (水) 御飯 コンソメスープ 厚揚げ炒め チキンカツ 竹輪とピーマンの金平 かぼちゃの小倉煮		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き がんもの含め煮 ポテトサラダ		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日(金) 《ハロウイン》 カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル ゆずマスタードソース なすのミートグラタン	
御飯 766kcal 味噌汁 3内のチーズ焼き 1分割	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き ミニ焼きそば 刻み昆布と生揚げの炒り煮 白菜と人参のけずり和え	炊き込みご飯 すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル あべかわ寒天 29日 (水) 御飯 コンソメスープ 厚揚げ炒め チキンカツ 竹輪とピーマンの金平 かぼちゃの小倉煮 春雨サラダ		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁 千草焼き 魚の補焼き がんもの含め煮 ポテトサラダ もずくの酢の物 蟹ちらし		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日(金) 《ハロウイン》 カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル ゆずマスタードソース なすのミートグラタン 秋の野菜のごろごろサラダ	
御飯 766kcal 味噌汁 36mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き ミニ焼きそば 刻み昆布と生揚げの炒り煮 白菜と人参のけずり和え ふりかけ	<ul> <li>炊き込みご飯</li> <li>すまし汁</li> <li>具沢山厚焼き卵</li> <li>竹輪の磯辺揚げ</li> <li>鶏肉と里芋のゴマ味噌煮</li> <li>MIXビーンズのサラダ</li> <li>漬物</li> <li>いちごスペシャル</li> <li>あべかわ寒天</li> <li>29日 (水)</li> <li>御飯</li> <li>コンソメスープ</li> <li>厚揚げ炒め</li> <li>チキンカツ</li> <li>竹輪とピーマンの金平</li> <li>かぼちゃの小倉煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>漬物</li> </ul>		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き がんもの含め煮 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		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金) 《ハロウイン》 カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル ゆずマスタードソース なすのミートグラタン 秋の野菜のごろごろサラダ チキンナゲット	
御飯 766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 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 27日 (月) 御飯 653kcal 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 さつまいも蒸しパン	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き ミニ焼きそば 刻み昆布と生揚げの炒り煮 白菜と人参のけずり和え ふりかけ フルーツポンチ	<ul> <li>炊き込みご飯</li> <li>すまし汁</li> <li>具沢山厚焼き卵</li> <li>竹輪の磯辺揚げ</li> <li>鶏肉と里芋のゴマ味噌煮</li> <li>MIXビーンズのサラダ</li> <li>漬物</li> <li>いちごスペシャル</li> <li>あべかわ寒天</li> <li>29日 (水)</li> <li>御飯</li> <li>コンソメスープ</li> <li>厚揚げ炒め</li> <li>チキンカツ</li> <li>竹輪とピーマンの金平</li> <li>かぼちゃの小倉煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>漬物</li> <li>蒸しパン</li> </ul>		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き がんもの含め煮 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		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金) 《ハロウイン》 カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル ゆずマスタードソース なすのミートグラタン 秋の野菜のごろごろサラダ チキンナゲット ピクルス	
御飯 766kcal 味噌汁 3内のチーズ焼き 1分のチーズ焼き 1分のチーズ焼き 1分の	御飯 562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース 28日 (火) 御飯 729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き ミニ焼きそば 刻み昆布と生揚げの炒り煮 白菜と人参のけずり和え ふりかけ	<ul> <li>炊き込みご飯</li> <li>すまし汁</li> <li>具沢山厚焼き卵</li> <li>竹輪の磯辺揚げ</li> <li>鶏肉と里芋のゴマ味噌煮</li> <li>MIXビーンズのサラダ</li> <li>漬物</li> <li>いちごスペシャル</li> <li>あべかわ寒天</li> <li>29日 (水)</li> <li>御飯</li> <li>コンソメスープ</li> <li>厚揚げ炒め</li> <li>チキンカツ</li> <li>竹輪とピーマンの金平</li> <li>かぼちゃの小倉煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>漬物</li> </ul>		御飯 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ 30日 (木) 御飯 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き がんもの含め煮 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		御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ(バナナ) 31日 (金) 《ハロウイン》 カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル ゆずマスタードソース なすのミートグラタン 秋の野菜のごろごろサラダ チキンナゲット	