

メニュー表

10月 2日(月曜日)	10月 3日(火曜日)	10月 4日(水曜日)	10月 5日(木曜日)	10月 6日(金曜日)	10月 7日(土曜日)
ご飯 白身魚の幽庵焼 揚げさつま芋のさっと煮 ほうれん草の和え物 吸物 497kcal	ご飯 和風ハンバーグ きこのあん ごぼうの甘辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁 461kcal	ご飯 白身フライ 温奴 白菜の和え物 赤だし  460kcal	ご飯 チキンソテー/オーロラソース 南瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁 480kcal	松茸ご飯 きつねうどん インゲンの煮びたし キャベツのピーナッツ和え 386kcal	タルタルかつ丼(群馬県) 冬瓜の煮物 青菜の胡麻和え 味噌汁  728kcal
焼きプリンタルト 122kcal	プチクレープ 58kcal	フルーツ杏仁 53kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	青りんごゼリー 50kcal	カスタードワッフル 90kcal
10月 9日(月曜日)	10月10日(火曜日)	10月11日(水曜日)	10月12日(木曜日)	10月13日(金曜日)	10月14日(土曜日)
三色丼 れんこんの煮物 サラダ 味噌汁  460kcal	散らし寿司 冬瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え 味噌汁 甘酢生姜 373kcal	ご飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 カリフラワーの和え物 味噌汁 462kcal	ご飯 鯖の甘味噌パン粉焼き 青菜の煮びたし キャベツの酢の物 吸物  544kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め ピーマンのソテー 小松菜の和え物 味噌汁 548kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 大根の旨煮 水菜のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物 503kcal
ととやき(いちご) 60kcal	小倉ようかん 107kcal	バームクーヘン 103kcal	バニラムース 66kcal	どらやき(あん) 114kcal	マンゴープリン 43kcal

メニュー表

10月16日(月曜日)	10月17日(火曜日)	10月18日(水曜日)	10月19日(木曜日)	10月20日(金曜日)	10月21日(土曜日)
ご飯 豚じゃが 茄子の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 606kcal	ご飯 ミートボールの酢豚風 切干大根の煮物 白菜のお浸し スープ 550kcal	カレーライス オムレツ コールスローサラダ 漬物  548kcal	散らし寿司 竹輪の磯部揚げ ビーフンの中華和え 吸物 甘酢生姜 468kcal	ご飯 炒り豆腐 南瓜の煮物 白菜の磯和え 味噌汁 466kcal	ご飯 サワラの梅煮 炊き合わせ ブロccoliの和え物 吸物 436kcal
メロンムース 69kcal	豆乳饅頭 96kcal	クリームコンフェ 82kcal	プリン 79kcal	バナナケーキ 83kcal	もみじ饅頭 104kcal
10月23日(月曜日)	10月24日(火曜日)	10月25日(水曜日)	10月26日(木曜日)	10月27日(金曜日)	10月28日(土曜日)
ご飯 つくねの味噌焼き ビーフンソテー ワカメとえのきの梅風味 吸物 560kcal	ご飯 プリの照り焼き さつま芋の甘煮 菜の花の信田和え 味噌汁 567kcal	ご飯 ひき肉包み揚げ 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ  513kcal	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 もやしの炒め煮 カリフラワーの和え物 吸物 527kcal	ご飯 サワラの煮つけ インゲンの炒め物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 429kcal	ご飯 マーボー豆腐 白菜の煮浸し ひじきのサラダ 吸物  455kcal
カスタードどら焼き 110kcal	チョコバームクーヘン 105kcal	きなこパンケーキ 55kcal	薄皮まんじゅう 86kcal	ととやき(チョコレート) 60kcal	抹茶ワッフル 80kcal
10月30日(月曜日)	10月31日(火曜日)				
ゆかりご飯 ローメン(長野県) 野菜かき揚げ 二色和え 味噌汁  468kcal	ハヤシライス 千草焼き ピーマンサラダ 漬物  517kcal	10月15日(日)外出行事 手作り松花堂弁当 炊き込みご飯 天ぷら 炊き合わせ 大根生酢 フルーツ			
イチゴゼリー 52kcal	パンプキンマフィン 74kcal				