


# メニユー表

					10月 1日(土曜日)
					ご飯 鶏の塩こうじ焼き インゲンの煮びたし 白菜の和え物 味噌汁  391kcal
					ミニたい焼き  93kcal
10月 3日(月曜日)	10月 4日(火曜日)	10月 5日(水曜日)	10月 6日(木曜日)	10月 7日(金曜日)	10月 8日(土曜日)
ご飯 和風ハンバーグ きのこあん ごぼうの甘辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁   438kcal	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 れんこん煮物 ほうれん草の和え物 赤だし  566kcal	ご飯 プリの蒲焼き 白菜の煮びたし ビーフの和え物 味噌汁  509kcal	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 吸物  515kcal	ご飯 チキンソテー/オーロラソース 里芋の煮物 もやしの和え物 味噌汁  479kcal	さんまめし(山梨県) にゅうめん 大根の煮物 インゲンの和え物   516kcal
小倉ようかん  107kcal	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  89kcal	ゴマプリン  72kcal









# メニュー表



10月10日(月曜日)	10月11日(火曜日)	10月12日(水曜日)	10月13日(木曜日)	10月14日(金曜日)	10月15日(土曜日)
ご飯 豚肉と厚揚げ・小松菜とえのきあん れんこんの煮物 サラダ 味噌汁  616kcal	ご飯 サバの味噌煮 青菜の煮びたし いんげんの和え物 吸物 459kcal	三色丼 ピーマンの炒め物 春雨の酢の物 味噌汁 461kcal	ご飯 鶏の柚子こしょう焼き さつま芋の甘煮 ワカメとカリフラワーの和え物 味噌汁 519kcal	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 馬鈴薯の煮物 青菜の和え物 味噌汁 463kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め 冬瓜の煮物 サラダ 味噌汁  623kcal
パナラムース 66kcal	ととやき(いちご) 60kcal	プチクレープ 58kcal	どらやき(あん) 114kcal	マンゴープリン 43kcal	酒まんじゅう 77kcal
10月17日(月曜日)	10月18日(火曜日)	10月19日(水曜日)	10月20日(木曜日)	10月21日(金曜日)	10月22日(土曜日)
ご飯 炒り豆腐 茄子の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 482kcal	カレーライス 白身フライ コールスローサラダ 漬物  597kcal	ご飯 ミートボールの酢豚風 春巻き カリフラワーの和え物 スープ 627kcal	松茸ご飯 きつねうどん 南瓜の煮物 小松菜の胡麻和え  412kcal	ご飯 アジの塩焼き 高野の煮物 チンゲン菜のサラダ 味噌汁 430kcal	散らし寿司 さつま芋の甘煮 ブロccoliの和え物 吸物 甘酢生姜 448kcal
抹茶饅頭 100kcal	クリームコンフェ 82kcal	メロンムース 69kcal	パナナケーキ 83kcal	もみじ饅頭 104kcal	イチゴゼリー 52kcal
10月24日(月曜日)	10月25日(火曜日)	10月26日(水曜日)	10月27日(木曜日)	10月28日(金曜日)	10月29日(土曜日)
ご飯 ブリの照り焼き かぶの旨煮 菜の花の信田和え 味噌汁 489kcal	ご飯 ひき肉包み揚げ 南瓜の煮物 味噌汁  フルーツ 513kcal	ご飯 クリームシチュー 玉子ロール カリフラワーの和え物 534kcal	ご飯 ホキの煮つけ もやしの炒め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 367kcal	ゆかりご飯 じゃがいも入り焼きそば(栃木県) 白身フライ 白菜の和え物 味噌汁 635kcal	ご飯 鶏のバター醤油ソースかけ 茄子の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁  502kcal
コーヒー蒸しケーキ 82kcal	きなこパンケーキ 55kcal	ととやき(チョコレート) 60kcal	オレンジゼリー 51kcal	抹茶ワッフル 80kcal	薄皮まんじゅう 86kcal

# メニュー表

10月31日(月曜日)					
ハヤシライス 千草焼き ブロccoliのサラダ 漬物  549kcal	  		  		
パンプキンマフィン  74kcal		