

# 🎃👻🎃 ✖ ニュ ー 表 🎃👻🎃

	10月 1日(火曜日)	10月 2日(水曜日)	10月 3日(木曜日)	10月 4日(金曜日)	10月 5日(土曜日)
	ご飯 ミートボールの和風あん スパゲティーソテー チンゲン菜の和え物 味噌汁  573kcal	ご飯 サバの味噌煮 キャベツの煮びたし 春菊の和え物 吸物  453kcal	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 揚げさつま芋のさっと煮 小松菜のお浸し 味噌汁  509kcal	ご飯 赤魚のさっぱり蒸し 南瓜の煮物 白菜の和え物 吸物  390kcal	カレーライス オムレツ もやしのサラダ 漬物   534kcal
	イチゴムース  65kcal	ミニたい焼き  82kcal	パナナケーキ  83kcal	りんごゼリー  49kcal	パームクーヘン  103kcal
10月 7日(月曜日)	10月 8日(火曜日)	10月 9日(水曜日)	10月10日(木曜日)	10月11日(金曜日)	10月12日(土曜日)
若布ご飯 にゅうめん 茄子の煮物 大根サラダ   462kcal	シンガポールチキンライス (シンガポール) マカロニソテー インゲンの和え物 スープ  428kcal	散らし寿司 さつま芋の甘煮 菜の花のわさび和え 味噌汁 甘酢生姜   462kcal	三色丼 がんもの煮物 キャベツの和え物 味噌汁   474kcal	ご飯 豚じゃが ひじきの炒め煮 白菜の酢の物 味噌汁  503kcal	ご飯 白身フライ 高野の煮物 吸物 フルーツ  481kcal
カスタードワッフル  90kcal	抹茶饅頭  100kcal	マンゴープリン  37kcal	小倉ようかん  107kcal	ドームケーキ(チョコレート) 黒糖まんじゅう  110kcal	黒糖まんじゅう  115kcal

# 🎃👻🍬🍩 ✕ ニュ ー 表 🍩🍬👻🎃

10月14日(月曜日)	10月15日(火曜日)	10月16日(水曜日)	10月17日(木曜日)	10月18日(金曜日)	10月19日(土曜日)
ご飯 豆腐の野菜あんかけ 冬瓜の旨煮 ブロccoliのお浸し 味噌汁  426kcal	ご飯 サワラの梅煮 切干大根の煮物 水菜と玉葱のおかかマヨ和え 味噌汁  469kcal	ゆかりご飯 わかめうどん ピーマンのソテー キャベツの和え物  348kcal	ご飯 ミートボールの酢豚風 茄子の煮物 カリフラワーの和え物 スープ  568kcal	カレーライス オムレツ 大根サラダ 漬物  512kcal	ご飯 煮込みハンバーグ もやしの炒め煮 インゲンの胡麻和え 吸物  448kcal
もみじ饅頭  104kcal	ぶどうゼリー  45kcal	酒まんじゅう  77kcal	バニラムース  66kcal	豆乳饅頭  96kcal	プチクレープ  58kcal
10月21日(月曜日)	10月22日(火曜日)	10月23日(水曜日)	10月24日(木曜日)	10月25日(金曜日)	10月26日(土曜日)
豚丼 炊き合わせ 小松菜の和え物 吸物  548kcal	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛煮 さつま芋の甘煮 白菜の磯和え 味噌汁  478kcal	ご飯 クリームシチュー カリフラワーの炒め物 スパゲティーサラダ  596kcal	<b>三元豚のとんかつ定食</b> ご飯 三元豚の熟成ロースカツ 添え野菜 きゅうりの酢の物 味噌汁  640kcal	菜飯 盛岡じゃじゃ麺(岩手県) かき揚げ キャベツのおかか和え  510kcal	ご飯 つくねの味噌焼き インゲンの炒め物 小松菜のお浸し 吸物  509kcal
ドームケーキ(あん)  105kcal	オレンジゼリー  48kcal	カスタードどら焼き  110kcal	焼きプリンタルト  122kcal	きなこパンケーキ  55kcal	薄皮まんじゅう  86kcal
10月28日(月曜日)	10月29日(火曜日)	10月30日(水曜日)	10月31日(木曜日)		
散らし寿司 春菊の煮浸し ひじきのサラダ 吸物 甘酢生姜  366kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ  484kcal	ご飯 ミートボールの中華スープ煮 五目豆 インゲンの辛子和え  530kcal	ハヤシライス 千草焼き 春雨サラダ 漬物  593kcal		
プリン  73kcal	メロンムース  69kcal	チョコバームクーヘン  105kcal	パンプキンマフィン  74kcal		