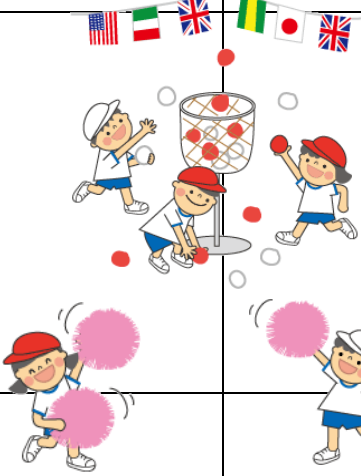


メニュー表

		10月 1日(水曜日)	10月 2日(木曜日)	10月 3日(金曜日)	10月 4日(土曜日)
		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 451kcal	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 554kcal	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 492kcal	ご飯 コロッケ2種 かぶの煮物 吸物 フルーツ  469kcal
		ミニたい焼き(あん) 71kcal	いちごムース 65kcal	ワッフル 90kcal	抹茶饅頭 100kcal
10月 6日(月曜日)	10月 7日(火曜日)	10月 8日(水曜日)	10月 9日(木曜日)	10月10日(金曜日)	10月11日(土曜日)
ご飯 鶏のバター醤油ソースかけ 茄子の煮物 サラダ 味噌汁  455kcal	若布ご飯 にゅうめん 炊き合わせ チンゲン菜の香味和え	あんかけとんかつ丼カレー風味 マカロニソテー 味噌汁 フルーツ  529kcal	散らし寿司 さつま芋の甘煮 インゲンのわさび和え 赤だし 甘酢生姜 463kcal	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 がんもの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 584kcal	ご飯 サワラのさっぱり蒸し 大根の味噌がけ ブロッコリーのサラダ 吸物  437kcal
栗ようかん 108kcal	しっとり饅頭(吹雪) 70kcal	マンゴープリン 37kcal	ドームケーキ(チョコ) 110kcal	どら焼き(あん) 114kcal	りんごゼリー 49kcal

メニュー表

10月13日(月曜日)	10月14日(火曜日)	10月15日(水曜日)	10月16日(木曜日)	10月17日(金曜日)	10月18日(土曜日)
ご飯 豚じゃが ひじきの炒め煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 498kcal	ご飯 白身フライ 高野の煮物 おぼろ汁 フルーツ  480kcal	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 566kcal	ご飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 504kcal	ぴっぴ飯(香川県) サーモンマヨフライ チンゲン菜の和え物 味噌汁  510kcal	カレーライス オムレツ 和風サラダ 漬物 511kcal
豆乳饅頭 96kcal	やわらかおかき(のりしお) 42kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	もみじまんじゅう 104kcal	紅茶ムース 66kcal	チョコバーム 105kcal
10月20日(月曜日)	10月21日(火曜日)	10月22日(水曜日)	10月23日(木曜日)	10月24日(金曜日)	10月25日(土曜日)
ご飯 煮込みハンバーグ ピーマンの炒め物 ワカメとえのきの梅風味 味噌汁 467kcal	ご飯 トンテキ(三重県) 冬瓜煮 インゲンのごま和え 吸物 551kcal	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛煮 さつま芋の煮物 白菜の磯和え 味噌汁  474kcal	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーの炒め物 スパゲティの胡麻サラダ 574kcal	ご飯 ブリの照り焼き もやしの炒め煮 カリフラワーのからし和え 味噌汁 472kcal	ゆかりご飯 わかめうどん 南瓜の甘煮 キャベツの和え物 366kcal
メロンムース 69kcal	どらやき(カスタード) 110kcal	バナナケーキ 83kcal	オレンジゼリー 48kcal	ドームケーキ(こしあん) 105kcal	黒糖まんじゅう 115kcal
10月27日(月曜日)	10月28日(火曜日)	10月29日(水曜日)	10月30日(木曜日)	10月31日(金曜日)	
散らし寿司 春菊の煮浸し ひじきのサラダ 吸物 甘酢生姜  397kcal	ご飯 白身魚の煮つけ 竹輪のゆかり焼き 青菜の和え物 味噌汁 458kcal	ご飯 野菜ミンチ巻きの照り焼き 南瓜の煮物 大根の柚子和え 味噌汁 463kcal	ご飯 豚肉の塩だれ炒め かぶの煮物 インゲンのサラダ 赤だし 513kcal	ハヤシライス 玉子ロール マカロニの和風サラダ 漬物  533kcal	
バームクーヘン 103kcal	プリン 73kcal	ミニたい焼き(カスタード) 80kcal	やわらかおかき(えび) 42kcal	ぶどうゼリー 45kcal	