

メニュー表

						10月 1日 (土) ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の中華和え 冬瓜のくず煮 味噌汁 690 kcal
						紅茶ムース 66 kcal
10月 2日 (日)	10月 3日 (月)	10月 4日 (火)	10月 5日 (水)	10月 6日 (木)	10月 7日 (金)	10月 8日 (土)
ご飯 メンチカツ 千草焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁 607 kcal	ご飯 サラの味噌マヨ焼き 炊き合わせ 青菜の菜種和え かき玉汁 576 kcal	ご飯 肉豆腐 さつま芋サラダ インゲン菜の煮浸し 味噌汁 644 kcal	きのこと散らし寿司 炊き合わせ 小松菜の和え物 赤だし 甘酢生姜 519 kcal	ご飯 サバの生姜煮 冬瓜の煮物 スパゲティサラダ 吸物 643 kcal	ご飯 八宝菜 春巻き 二色和え 中華スープ 597 kcal	ご飯 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 インゲンの煮浸し 味噌汁 501 kcal
ロールケーキ 110 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	マロンワッフル 74 kcal	マドレーヌ (幼) 117 kcal	プリン 81 kcal	バームクーヘン 98 kcal	もみじ饅頭 104 kcal
10月 9日 (日)	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)
牛 丼 キャベツの酢の物 南瓜の煮物 味噌汁 590 kcal	ご飯 フライ盛り合わせ 大根の酢の物 卵スープ フルーツ 562 kcal	ご飯 ホキの外焼き 根菜の甘辛煮 ブロccoliの胡麻和え 吸物 493 kcal	栗ご飯 入 麵 わさび和え 野菜揚げ 529 kcal	オムライス ジャーマンポテト カリフラワーサラダ スープ 551 kcal	ご飯 チキンカツ 胡瓜とワケメの酢の物 味噌汁 フルーツ 566 kcal	散らし寿司 南瓜の煮物 もやしのゆかり和え 吸物 甘酢生姜 474 kcal
リンゴタルト 106 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal	かぼちゃプリンタルト 122 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	スイートポテトカスタード 78 kcal	人形焼き 104 kcal	クリームコンフェ 82 kcal

メニュー表

10月16日 (日)	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)
ご飯 白身魚の甘酢あんか 切干大根の煮物 ミニお好み焼き 赤だし 529 kcal	ご飯 ひきずり(愛知県) ピーマンの金平 小松菜のお浸し 味噌汁 556 kcal	ハヤシライス 玉子ロール コールスローサラダ 漬物 672 kcal	ご飯 秋刀魚の塩焼き 卵の花 ブロccoli-の和え物 吸物 595 kcal	ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋の甘煮 インゲン胡麻和え スープ 666 kcal	菜飯 肉そば 冬瓜の柚子あんかけ 法連草のワサビ和え 471 kcal	ご飯 タラの山椒煮 高野の煮物 胡瓜の酢の物 赤だし 462 kcal
きんつば 124 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	抹茶饅頭 100 kcal	ドーナツ 174 kcal	モロールケーキ 110 kcal	シットリどら焼(カスタード) 110 kcal	小倉ようかん 107 kcal
10月23日 (日)	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)
ご飯 豚肉のオyster炒め からしマヨネーズ和え 馬鈴薯の土佐煮 スープ 706 kcal	ご飯 ミートボールの酢豚風 茄子の煮物 三度豆のピナッツ和え 味噌汁 526 kcal	ご飯 鶏肉の照り煮 南瓜の煮物 サラダ 吸物 601 kcal	ご飯 海老かつとじ 白菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ 609 kcal	松茸ご飯 きつねうどん 法連草のお浸し 大根の煮物 415 kcal	ご飯 アジの揚げ煮 玉子豆腐 キャベツの胡麻和え 味噌汁 506 kcal	ご飯 マーボー豆腐 シューマイ インゲン菜のお浸し 中華スープ 551 kcal
ぽんせんべい 19 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal	プチクレープ 58 kcal	バナナケーキ 130 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	ゴマプリン 72 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal
10月30日 (日)	10月31日 (月)					
ご飯 インゲン肉巻き 煮奴 チンゲン菜の和え物 味噌汁 516 kcal	パンプキンカレー ミニハンバーグ マカロニサラダ 漬物 734 kcal					
マフィン 68 kcal	焼きプリンタルト 122 kcal					