



メニュー表



				10月 1日 (木)	10月 2日 (金)	10月 3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 692 kcal	ご飯 千キンカツ 千草焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁 570 kcal	ご飯 サワラの味噌マヨネーズ 焼き 炊き合わせ 二色和え かき玉汁 576 kcal
				メロンムース 69 kcal	人形焼き 122 kcal	ロールケーキ 110 kcal
10月 4日 (日)	10月 5日 (月)	10月 6日 (火)	10月 7日 (水)	10月 8日 (木)	10月 9日 (金)	10月10日 (土)
ご飯 肉豆腐 さつまいもサラダ インゲン菜の煮浸し 味噌汁 662 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 小松菜の和え物 赤だし 甘酢生姜 459 kcal	ご飯 サバの生姜煮 冬瓜の煮物 スパゲティサラダ 吸物 565 kcal	ご飯 八宝菜 春巻き 青菜の菜種和え 中華スープ 605 kcal	鶏飯 (鹿児島県) ひじきの炒め煮 インゲンの煮浸し 味噌汁 472 kcal	牛 丼 もやしと胡瓜の和え物 南瓜の煮物 味噌汁 585 kcal	ご飯 コロッケ/白身フライ 大根の酢の物 卵スープ フルーツ 575 kcal
パンケーキ (きなこ) 55 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	マンゴーフリン 44 kcal	バームクーヘン 79 kcal	もみじ饅頭 104 kcal	焼きフリンタルト 122 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal



メニュー表



10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)
ご飯 ミートボールの酢豚 茄子の煮物 青菜のピッツァ和え 味噌汁 534 kcal	栗ご飯 入 麵 わさび和え 野菜揚げ 528 kcal	ご飯 鶏肉の西京焼き 馬鈴薯の煮物 春雨サラダ 吸物 636 kcal	ご飯 メンチカツ カリフラワーサラダ 味噌汁 フルーツ 652 kcal	ご飯 マーボー豆腐 シューマイ チンゲン菜のお浸し 中華スープ 544 kcal	ご飯 サンマの塩焼き 切干大根の煮物 ミニお好み焼き 赤だし 636 kcal	カレーライス 玉子ロール コールスローサラダ 漬物 588 kcal
カップケーキ 68 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	りんごのタルト 106 kcal	ロールケーキ (ミルク) 152 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	スイートポテト 78 kcal	黒糖饅頭 104 kcal
10月18日 (日)	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)
ご飯 鶏肉の照り焼き 大根金平 小松菜のお浸し 味噌汁 523 kcal	ご飯 サワラの味噌煮 卵とじ ブロッコリーのお浸し 吸物 542 kcal	ご飯 煮込みハンバーグ さつまいもの甘煮 サラダ スープ 680 kcal	菜飯 肉そば 冬瓜の柚子あんかけ ほうれん草のわさび和え 469 kcal	ご飯 タラの山椒煮 高野の煮物 もやしの酢の物 赤だし 462 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め からしマヨネーズ和え 馬鈴薯の土佐煮 スープ 707 kcal	散らし寿司 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 吸物 甘酢生姜 464 kcal
シュークリーム 77 kcal	おはぎ 95 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	シットリどら焼 (カスタード) 110 kcal	小倉ようかん 107 kcal	フチクレープ 58 kcal	ぽんせんべい 19 kcal
10月25日 (日)	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)
ご飯 ホキのタルタル焼 根菜の甘辛煮 インゲンの胡麻和え 吸物 490 kcal	ご飯 鶏肉の照り煮 さつまいもの煮物 サラダ 吸物 660 kcal	松茸ご飯 きつねうどん 青菜のお浸し 大根の煮物 420 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 509 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	ハヤシライス ミニハンバーグ マカロニサラダ 漬物 753 kcal	ご飯 インゲン肉巻き 煮奴 チンゲン菜の和え物 味噌汁 518 kcal
フリン 67 kcal	バナナカステラ 126 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	ゴマフリン 72 kcal	焼き芋ロールケーキ 95 kcal	抹茶饅頭 100 kcal	かぼちゃフリンタルト 122 kcal