



# メニュー表



10月 1日 (日)	10月 2日 (月)	10月 3日 (火)	10月 4日 (水)	10月 5日 (木)	10月 6日 (金)	10月 7日 (土)
ご飯 和風ハンバーグ きのこあん ひじきの炒め煮 インゲンの和え物 味噌汁 476 kcal	ご飯 おでん 白菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ 545 kcal	ご飯 タラの味噌マヨ焼き 揚げさつま芋煮 青菜のおかか和え 吸物 567 kcal	月見井【十五夜】 里芋の煮物 インゲン菜の煮浸し 赤だし 577 kcal	ご飯 チキンソテー 南瓜の煮物 三度豆のピーナッツ和え 味噌汁 607 kcal	栗ご飯 入 麵 わさび和え 野菜揚げ 522 kcal	ご飯 挽肉包み揚げ 白菜と水菜の和え物 味噌汁 フルーツ 577 kcal
ミニスイートポテト 67 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	きなこパンケーキ 55 kcal	お月見ゼリー 29 kcal	ロールケーキ 152 kcal	バームクーヘン 98 kcal	薄皮饅頭 86 kcal
10月 8日 (日)	10月 9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
ご飯 豚肉のオニオン炒め 春雨の中華和え 茄子の煮物 味噌汁 695 kcal	鶏のちらし寿司 (福岡県) 冬瓜の煮物 キャベツのお浸し 吸物 甘酢生姜 454 kcal	ご飯 コロッケ/白身フライ スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ 620 kcal	ご飯 八宝菜 シューマイ いんげんの磯和え 中華スープ 527 kcal	オムライス ジャーマンポテト サラダ スープ 554 kcal	ご飯 サバの生姜煮 南瓜の煮物 大根の酢の物 吸物 608 kcal	ご飯 鶏肉の照り煮 玉子とじ 二色和え 味噌汁 532 kcal
リンゴタルト 106 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal	紅茶のムース 66 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	白あんバナナ 84 kcal	人形焼き 104 kcal	クリームコンフェ 82 kcal

# メニュー表

10月15日 (日)	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)
牛肉の甘辛丼 かたわりのゆかり和え 馬鈴薯の煮物 味噌汁 539 kcal	ご飯 サラの野菜甘酢あん がんも煮 青菜の和え物 味噌汁 575 kcal	ご飯 鶏の治部煮 豆腐の味噌かけ 小松菜のお浸し 吸物 620 kcal	カレーライス 玉子ロール コールスローサラダ 漬物 589 kcal	ご飯 鮭の塩焼き 冬瓜の柚子あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁 463 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 668 kcal	菜飯 肉そば 切干大根の煮物 チゲン菜の山葵和え 489 kcal
きんつば 124 kcal	ミニマロンケーキ 102 kcal	抹茶饅頭 100 kcal	ドーナツ 174 kcal	コーヒー蒸しケーキ 149 kcal	どら焼 (カスタード) 110 kcal	小倉ようかん 107 kcal
10月22日 (日)	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)
ご飯 タラの山椒煮 ふわふわ玉子とじ もやしと水菜のぽん 赤だし 446 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜のマネズ和え 馬鈴薯の土佐煮 味噌汁 699 kcal	松茸ご飯 きつねうどん ほうれん草のお浸し 高野の煮物 445 kcal	ご飯 ホキのタルタル焼き 南瓜の煮物 サラダ 味噌汁 548 kcal	散らし寿司 炊き合わせ チゲン菜の胡麻和え 赤だし 甘酢生姜 474 kcal	ご飯 チキンかつとじ 白菜の甘酢和え 味噌汁 フルーツ 582 kcal	ゆかりご飯 サマと冬瓜のおつゆ (千葉県) 青菜の辛子和え ピーマンの金平 460 kcal
ぼんせんべい 19 kcal	イチゴのムース 65 kcal	プチクレープ 58 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	ゴマプリン 72 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal
10月29日 (日)	10月30日 (月)	10月31日 (火)				
ご飯 ミートボールの酢豚風 春巻き ブロッコリーのお浸し 中華スープ 652 kcal	ご飯 インゲン肉巻き 煮奴 チゲン菜の和え物 味噌汁 524 kcal	ハヤシライス かぼちゃ型 ミニハンバーグ マカロニサラダ 漬物 913 kcal				
マフィン 68 kcal	もみじ饅頭 104 kcal	キャラメルプリン 56 kcal				