

メニュー表

| | | | 10月 1日(木曜日) | 10月 2日(金曜日) | 10月 3日(土曜日) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | | 月見井【十五夜】 がんもの煮物 ブロccoliの和え物 味噌汁 509kcal | ご飯 鶏肉の味噌煮 インゲンの煮びたし スパゲティサラダ 吸物  563kcal | ご飯 煮込みハンバーグ 揚げさつま芋のさっと煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁 585kcal |
| | | | 水ようかん(いも) 65kcal | チョコムース 66kcal | カスタードワッフル 89kcal |
| 10月 5日(月曜日) | 10月 6日(火曜日) | 10月 7日(水曜日) | 10月 8日(木曜日) | 10月 9日(金曜日) | 10月10日(土曜日) |
| ご飯 コロッケ/白身フライ ブロccoliの甘酢和え 赤だし  フルーツ 512kcal | ご飯 チキンソテー オーロラソース 玉子とじ 菜の花のお浸し 味噌汁 566kcal | 散らし寿司 茄子の煮物 インゲンのピーナツ和え 吸物 甘酢生姜  415kcal | ご飯 豚肉と春雨の中華炒め ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 673kcal | ご飯 挽肉包み揚げ 白菜の信田和え 味噌汁 フルーツ 565kcal | ご飯 鶏肉の照り煮 南瓜の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁  525kcal |
| 豆乳饅頭 96kcal | ゴマプリン 72kcal | 小倉ようかん 107kcal | ととやき(チョコレート) 60kcal | コーヒー蒸しケーキ 82kcal | 青りんごゼリー 50kcal |



メニュー表



| 10月12日(月曜日) | 10月13日(火曜日) | 10月14日(水曜日) | 10月15日(木曜日) | 10月16日(金曜日) | 10月17日(土曜日) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| えびめし(岡山県) ミニハンバーグ 白菜サラダ スープ  451kcal | ご飯 タラの山椒煮 冬瓜の旨煮 サラダ 味噌汁 435kcal | ご飯 ミートボールの酢豚風 さつま芋の甘煮 青菜の胡麻和え スープ 657kcal | ご飯 鶏の治部煮 いんげんの信田和え 味噌汁 フルーツ  564kcal | ご飯 <small>サバのソテー、カボチャとホトトギスの卵とじ</small> もやしと水菜の煮びたし マカロニサラダ 味噌汁 727kcal | ご飯 豚肉のオイスター炒め かぶらの柚子あんかけ ブロccoliの和え物 味噌汁 611kcal |
| プチクレープ 58kcal | ミニたい焼き 93kcal | フルーツ杏仁 53kcal | バナナケーキ 125kcal | マンゴープリン 43kcal | 酒まんじゅう 77kcal |
| 10月19日(月曜日) | 10月20日(火曜日) | 10月21日(水曜日) | 10月22日(木曜日) | 10月23日(金曜日) | 10月24日(土曜日) |
| カレーライス 玉子ロール コールスローサラダ 漬物 604kcal | 松茸ご飯 わかめ入麺 野菜よせ揚げ 小松菜の胡麻和え 485kcal | ご飯 鶏の柚子こしょう焼き 切干大根の煮物 サラダ 味噌汁  549kcal | ご飯 タラの野菜あんかけ キャベツの炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 432kcal | 散らし寿司 がんもの煮物 ブロccoliの和え物 吸物 甘酢生姜 429kcal | ご飯 ホキのタルタル焼き 豆腐の味噌かけ ほうれん草のお浸し 吸物 457kcal |
| バナナ蒸しケーキ 82kcal | バニラムース 66kcal | 薄皮まんじゅう 86kcal | プリン 79kcal | 抹茶饅頭 100kcal | クリームコンフェ 82kcal |
| 10月26日(月曜日) | 10月27日(火曜日) | 10月28日(水曜日) | 10月29日(木曜日) | 10月30日(金曜日) | 10月31日(土曜日) |
| ご飯 インゲン肉巻き  南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 470kcal | ご飯 ポークチャップ シューマイ ひじきのサラダ 味噌汁 643kcal | ご飯 アジの味噌煮 ふわふわ玉子とじ 小松菜の和え物 吸物 448kcal | 菜飯 サンマー麺(神奈川県) 春巻き  大根サラダ 693kcal | ご飯 鶏の塩こうじ焼き 冬瓜の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 中華スープ 476kcal | ハヤシライス 白身フライ ブロccoliのサラダ 漬物  604kcal |
| 黒糖まんじゅう 115kcal | 抹茶ワッフル 80kcal | ととやき(いちご) 60kcal | カスタードどら焼き 110kcal | オレンジゼリー 51kcal | パンプキンマフィン 74kcal |