

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 ブロッコリーの和え物 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 ブロッコリーの甘酢和え 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