


日	月	火	水	木	金	土
10月31日					1	2
					赤飯 太刀魚の生姜醤油焼き 大根ときのこの煮物 胡瓜の酢味噌かけ かき玉汁	麻婆豆腐 秋のかぼちゃシューマイ 小松菜ナムル ごはん ワカメスープ
3	4	5	6	7	8	9
	わかめごはん ほうとう風うどん たこきゃべつカツ 漬物	チキン南蛮 千切大根煮 竹輪と胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁	鮭の散らし寿司 長芋の和え物 味噌汁 フルーツ	手ごねハンバーグ 南瓜サラダ ごはん コーンスープ レアチーズケーキ	鯖の味噌煮 さつま芋の甘露煮 白菜の柚子和え ごはん すまし汁	天ぷら 小松菜としらすの山椒和え 漬物 ごはん 味噌汁
10	11	12	13	14	15	16
	エビマヨ 茄子のネギソースかけ キャベツの和え物 ごはん 中華スープ	鮭のチャンチャン焼き 卵の花煮 胡瓜とささみの梅和え ごはん すまし汁	クリームシチュー れんこんサラダ 漬物 ごはん 珈琲ゼリー	タラの磯辺フライ うまい菜の煮浸し 大根なます ごはん 味噌汁	筑前煮 茄子はさみ天 わけぎの酢味噌和え ごはん すまし汁	豆乳入担々麺 胡瓜のザーサイ和え ごはん 杏仁豆腐
17	18	19	20	21	22	23
	鯖の西京焼き きのこの金平 三色なます ごはん 肉吸い	天ぷら 春菊としめじの浸し 佃煮 ごはん 味噌汁	すき焼き煮 オクラおほか和え 金時豆 ごはん 味噌汁	焼き鳥丼 ほうれん草のおろし和え のっぺい汁 フルーツ	サラダ巻き いなり寿司 菜の花の辛子和え 赤だし 抹茶水ようかん	カレイの煮付け 厚揚げの煮物 そばと長芋のサラダ ごはん 味噌汁
24	25	26	27	28	29	30
	鮭フライ 青梗菜と竹輪の煮物 ゆず大根 ごはん 味噌汁	十八穀のキーマカレー風 コールスロー 福神漬け フルーツ	鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ もずく和え ごはん 沢煮椀	さつま芋ごはん たぬきそば 茄子海老詰めの煮合わせ 白菜浅漬け	鶏団子入りおでん 甘栗コロッケ うまい菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	お好み焼き 白菜と春菊の浸し ごはん 味噌汁 黒糖くず餅

※ メニューは変更になる場合があります。