


日	月	火	水	木	金	土
10月31日					1	2
昼						
かに玉あんかけ 青梗菜の油炒め シルバーサラダ ごはん 中華スープ					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
秋刀魚の竜田揚げ ふわふわ豆腐の煮物 いんげんのそぼろ和え ごはん 味噌汁					豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	栗ごはん 有頭海老フライ ローストビーフ 炊き合わせ すまし汁
3	4	5	6	7	8	9
昼						
赤魚の西京焼き ごぼう煮合い 甘酢和え ごはん すまし汁	わかめごはん ほうとう風うどん たこキャベツカツ 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
夕						
牛皿煮 ピーマンと竹輪の金平 ほうれん草とえのきの胡麻和え ごはん 味噌汁	たらのソテーハニーソース こんにやくと蓮根のビリ辛煮 青梗菜のおかか和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 揚げ茄子の甘辛煮 酢の物 ごはん 味噌汁	八宝菜 春巻き ブロッコリーの辛子和え ごはん 中華スープ	カレーの唐揚げ ぜんまいの煮物 キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	鶏の照り焼き 大根のうすくずあんかけ ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	牛肉の卵とじ 茄子の煮浸し 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁
10	11	12	13	14	15	16
昼						
鯖のバジル焼き 野菜豆ごった煮 胡麻酢和え ごはん 味噌汁	エビマヨ 茄子のねぎソースかけ 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	豆乳入り担々麺 胡瓜のザーサイ和え ごはん 杏仁豆腐
夕						
豚肉と厚揚げの煮物 れんこん挟み揚げ しらすおろし ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 南瓜のそぼろあんかけ オクラめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	ハムエッグフライ がんもどきの煮物 彩りおさつ ごはん 味噌汁	太刀魚の塩焼き 白菜と竹輪の煮物 酢の物 ごはん 味噌汁	牛肉の甘辛炒め煮 小えびの卵とじ もやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	ポークソテーオニオンソース 豆腐のきのこあんかけ 大根の香味野菜和え ごはん 味噌汁	鯖の煮付け梅風味 ピーマン肉詰めフライ 白菜おかか和え ごはん 味噌汁
17	18	19	20	21	22	23
昼						
野菜ゴロゴロロッケ 青梗菜と卵のソテー スパゲティサラダ ごはん コンソメスープ	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 オクラおかか和え 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	カレーの煮付け 厚揚げの煮物 そばと長芋のサラダ ごはん 味噌汁
夕						
鶏肉のさっぱり煮 高野サンドの煮物 ねばとろ和え ごはん 味噌汁	豚肉の生姜炒め ひじき煮 酢の物 ごはん 味噌汁	タラの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ もやしの甘酢和え ごはん すまし汁	鮭のタルタル焼き 五目煮豆 ブロッコリーの胡麻ポン酢和え ごはん 味噌汁	鯖の竜田揚げ 筍の土佐煮 キャベツのレモン酢和え ごはん 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 柱フライ 青梗菜の和え物 ごはん すまし汁	鶏のレモンペッパー焼き 小松菜と平天の煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁
24	25	26	27	28	29	30
昼						
ロールキャベツ イカフライ ブロッコリーと卵のサラダ ごはん フルーツ	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 福伸付け 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 たまねぎそば 茄子海老詰めの煮合わせ 白菜の浅漬け	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
夕						
赤魚の生姜煮 揚げだし豆腐 ほうれん草のなめ茸和え ごはん 味噌汁	鶏の治部煮 卵焼き オクラ胡麻和え ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き 揚げ茄子の生姜あんかけ 酢の物 ごはん にゅうめん	肉団子の甘酢あんかけ 海老シューマイ ほうれん草のナムル ごはん 中華スープ	豚肉の塩だれ焼き 椎茸の肉詰め天 もやしの和え物 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ ピーマンのじゃこ炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鯖の味噌だれ焼き 南瓜の煮合わせ 甘酢和え ごはん すまし汁

※ メニューは変更になる場合があります。