

10/1～10/6メニュー

	火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月
朝食		肉じゃが オクラの和え物	筑前煮 小松菜和え物	南瓜いとこ煮 高野煮 漬物	秋野菜カレー炒め 梅酢玉ねぎ ふりかけ	卵の花 ひじき煮	だし巻きたまご ブロッコリーごま和え 納豆
昼食		魚塩焼き ひじき煮 水菜のおろし和え	鶏の照り焼き 揚げ南瓜 酢味噌和え	魚味噌焼き さつま芋レーズン煮 キャベツとかにかまの甘酢和え	和風スパゲティ いんげんと蒸し鶏の海苔和え ゼリー	野菜炒め トマトジャーマンポテト 酢の物	ソースカツ丼 わかめのサラダ 漬物
夕食		秋野菜酢豚 点心盛り合わせ 中華和え	たらフライ ひじき炒り豆腐 チンゲン菜ソテー	オムレツ ナスとパプリカのソテー さっぱり和え	ハンバーグきのこソース ほうれん草ソテー ポテトサラダ	赤魚の煮付け 炊き合わせ ナス酢味噌和え	鶏の照り焼き チンゲン菜ソテー 里芋酢味噌和え

10/7～10/13メニュー

	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月
朝食	れんこんきんぴら 南瓜煮	目玉焼き ポトフ	焼き魚 酢の物 漬物	肉団子照りだれ 小松菜和え ウインナー	キャベツ玉子ソテー 大豆トマト煮	焼き魚 こんにゃく煮 納豆	野菜ソテー 酢の物 ふりかけ
昼食	焼肉風 あんかけ焼売 キャベツのチョレギ風サラダ	揚げ魚香味ソース ほうれん草クリーム煮 白菜とわかめのちゅか和え	揚鶏ナス甘辛炒め チヂミ 春雨たらこ炒め	回鍋肉 春巻き 酢の物	ヒレカツ味噌だれ カリフラワーソテー 小松菜海苔和え	山菜うどん きんぴら 昆布佃煮	カレーライス 白菜和え物 福神漬
夕食	焼き魚 小松菜さっと煮 マカロニサラダ	ハンバーグ ポテトサラダ 酢の物	カレー炒め チンゲン菜中華煮 ひじき白味噌和え	トマト炒め目玉焼きのせ ブロッコリー塩だれ炒め 和え物	鶏の照り焼き 切干大根煮 南瓜サラダ	鶏肉じゃが ピリ辛もやし インゲンごま和え	魚味噌焼き ブロッコリー玉子ソテー 三色ピーマンナムル

10/14～10/20メニュー

	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月
朝食	だし巻きたまご 小松菜そぼろ炒め 五目煮豆	田楽風 漬物	厚揚げ生姜煮 人参シリシリ ふりかけ	焼き魚 大根と大根葉ゆず和え	目玉焼き 南瓜サラダ ウインナー	煮物 和え物 漬物	焼き魚 つきこんきんぴら 納豆
昼食	鶏の味噌焼き さつま芋ハニーマスタード 春雨の酢の物	ハンバーグきのこおろしソース ほうれん草クリーム煮 じゃが芋塩昆布和え	中華丼 里芋和風サラダ 漬物	海鮮玉子炒め 豆腐のスープ煮 ナスのマヨ醤油和え	鶏の照り焼き ブロッコリー洋風ソテー 切干大根甘酢和え	エビフライ野菜タルタル キャベツソテー ポテトサラダ	鶏のマヨ焼き さつま芋レーズンバター 酢の物
夕食	豚バラ大根照り煮 きんぴら ブロッコリーマヨサラダ	ポトフ インゲンわさびマヨサラダ ゼリー	ホッケのカレー揚げ 紫芋コロッケ 酢の物	麻婆茄子 鶏の竜田揚げ チンゲン菜ごま和え	焼うどん 南瓜塩バター 赤ピーマンナムル	きのこスパゲティ トマト煮込み ココアムース	親子丼 小松菜の和え物 漬物

10/21～10/27メニュー

	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月
朝食	ナスとミンチの甘辛炒め ひじきの白みそ和え	冬瓜そぼろ煮 切干大根ごま和え	魚洋風焼き もみじおろし ベーコンソテー	ほうれん草玉子ソテー カリフラワーマヨサラダ	だし巻きたまご 小松菜ごま和え ふりかけ	あんかけがんも煮 ひじき煮	煮物 切干大根なます 納豆
昼食	ハヤシライス そうめんマヨサラダ ゼリー	野菜炒め えびフライ サラダ	豚プルコギ フライ 酢の物	魚生姜煮 れんこんきんぴら 和え物	秋野菜シチュー キャベツさっぱり和え 昆布きのご佃煮	煮込みハンバーグ コンソメ煮 酢の物	焼き魚 ソテー したらきたらこマヨ和え
夕食	鶏の変わり揚げ ツナじゃが チンゲン菜玉子ソテー	肉じゃが 白菜ゆず和え わらびもち	鶏の照り焼き ミニおでん 水菜の和え物	八宝菜 エビチリ 中華和え	焼き魚 もやし肉味噌炒め カリフラワーゆかり和え	鶏の唐揚げ 春雨冷やし中華 ポテトサラダ	きつねそば 青菜とささみの和え物 おはぎ

10/28～10/31メニュー

	28 火	29 水	30 木	31 金			
朝食	もやしソテー 酢の物 漬物	オムレツ ナスのポロネーゼ	豆腐とベーコンの洋風煮 きんぴら	がんも煮 ちくわきんぴら ふりかけ			
昼食	魚味噌煮 チンゲン菜中華炒め わかめのごま酢和え	秋野菜カレー インゲンごまマヨ和え 福神漬	鶏の照り焼き もやしたらこソテー 小松菜白和え	秋野菜きのこスパゲティ 甘酢和え 大学芋風			
夕食	かに玉チャンポン麺 フライ さつま芋甘煮	白身魚きのこクリーム カリフラワーたらこソテー 白菜和え物	ホークソテーわさびタルタル 里芋バター醤油 マカロニサラダ	白身魚南蛮漬け 大豆トマト煮 水菜の和え物			