

10/1～10/5メニュー

			1 木	2 金	3 土	4 日	5 月
朝食			田楽（豆腐・ナス） カリフラワー海苔和え 五目煮豆	煮魚 ほうれん草とひじきの和え物 漬物	治部煮風 ミニ天ぷら（南瓜・さつま芋） もみじおろし	豆腐の中華煮 にらまんじゅう 春雨の酢の物	だし巻きたまご生姜あんかけ イカ揚げ煮 昆布豆
昼食			合鴨竜田揚げ チンゲン菜海鮮炒め れんこんハニーマスタード	豚ニラ玉子炒め チヂミ 春雨中華サラダ	魚おろし煮 冬瓜生姜あんかけ 小松菜ごま和え	焼肉風 キャベツのチョレギ風サラダ 焼きとうもろこし風	きつねうどん 青菜和え物 わらびもち
夕食			キーマカレー マカロニサラダ シュガーポテト	鶏肉と旬野菜の煮物 さつま芋と南瓜の甘煮 きのこのおかか和え 10月旬野菜献立	天とじ丼 いんげんと蒸し鶏の海苔和え 漬物	魚パン粉焼き ポパイ炒め 明太チーズポテト	トンカツ キャベツソテー パンプキンサラダ

10/6～10/12メニュー

	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月
朝食	焼きビーフン チンゲン菜ナムル つきこんきんぴら	照り焼き肉団子 ひじき煮 ふりかけ	鯖味噌煮 きゅうりの酢の物	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 大豆ドライカレー	納豆 炊き合わせ（豆腐・こんにゃく） 小松菜和え物	焼き魚 カレーきんぴら 昆布佃煮	オムレツきのこあん ポテトサラダ ウインナー
昼食	ハンバーグ&エビフライ ナポリタン ほうれん草とれんこんのサラダ	豚肉生姜炒め ピーマンごま炒め いんげんの和え物	鶏の照り焼き 竹の子とつきこんのきんぴら 南瓜煮	柳川風 ちくわ磯辺天 いんげん塩昆布マヨ和え	野菜炒め 味噌カツ エビマヨ	カレーライス 切干と水菜のサラダ 揚げ焼売生姜あん	煮魚 ブロッコリーソテー 白菜お浸し
夕食	親子丼 ブロッコリーごま和え 漬物	海鮮塩だれうどん カリフラワーとツナの塩昆布和え ゼリー	天ぶら盛り合わせ 根菜煮 きのこおろし和え 寒露の日献立	酢豚 白菜中華煮 春雨バンバンジー	鶏すき焼き ピーマンとちくわの甘辛炒め 里芋和風サラダ	豚肉おろし煮 さつま芋の煮物 青菜の和え物	八宝菜 麻婆春雨 杏仁豆腐

10/13～10/19メニュー

	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月
朝食	肉団子ケチャップ煮 人参とピーマンのきんぴら	揚げ出し豆腐和風あん ひじき白和え	魚味噌煮 切干大根カレー煮 ほうれん草ごま和え	目玉焼き ほうれん草ソテー 豆腐サラダ	赤魚レモン焼き ひじき炒め煮 こんにゃくきんぴら	納豆 チンゲン菜さっと煮 ナスおろし和え	オムレツ ブロッコリークリーム煮 ウインナー
昼食	豚肉生姜炒め ジャーマンポテト 小松菜ごま和え	エビカツオーロラソース チンゲン菜中華煮 キャベツサラダ	中華丼 春雨の酢の物 漬物	白身魚ネギ香味ソース キャベツ中華炒め れんこん黒ごまマヨ和え	ハンバーグ 春雨たらこサラダ チンゲン菜和え物	チキンソテー パプリカソテー 青のりポテトサラダ	回鍋肉 水餃子 人参しりしり
夕食	カレーパン粉焼き きのご豆乳味噌煮 ひじきと玉子のマヨネーズサラダ	肉じゃが もやしソテー おくらとかまぼこの海苔和え	トンカツ手作り味噌だれ ブロッコリーソテー さつま芋サラダ	ビーフシチュー つぶつぶサラダ 人参甘酢 世界食糧デー献立	豚肉生姜炒め れんこんとベーコンのソテー 塩昆布炒り豆腐	煮魚 田楽（豆腐・大根） 豆煮	かきあげそば 青菜の和え物 おはぎ

10/20～10/26メニュー

	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月
朝食	牛肉と糸こんにの煮物 南瓜小豆煮	魚ゆかり焼き 切干大根煮 漬物	目玉焼き じゃが芋のポトフ 赤ピーマンナムル	鶏と根菜の甘酢炒め 白菜ごま酢和え	だし巻きたまご ひじき炒り豆腐 ちくわきんぴら	煮魚 キャベツとミンチの甘辛炒め ふりかけ	オムレツミートソース キャベツサラダ コンソメポテト
昼食	揚げ鶏の甘辛炒め チャプチェ 小松菜白味噌和え	豆腐ハンバーグ トマトジャーマンポテト カリフラワーたらこ和え	豚肉カレー炒め 大根とあげの煮物 小松菜七味和え	チャーシューご飯 海鮮和風パスタ 大豆トマト煮	回鍋肉 チンゲン菜と豆腐の中華煮 もやしナムル	ビーフシチュー チキンカツ ごぼうと人参のサラダ	魚味噌焼き さつま芋甘煮 青菜の和え物
夕食	揚げ出し豆腐甘酢あん コーンポテトサラダ ささみのポン酢和え	甘だれチキン いんげんカレーマヨサラダ 大根和風サラダ	ロールキャベツ ブロッコリーツナ和え 塩バターさつま芋	魚塩焼き 里芋煮 豆煮 十三夜献立	ハンバーグ ピーマンと春雨の炒め物 いんげん白味噌和え	きつねうどん きんぴら わらびもち	エビチリ&中華玉子 麻婆ナス 杏仁豆腐

10/27～10/31メニュー

	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土		
朝食	筑前煮 切干大根酢味噌和え 白花豆	ミートボール ペネアアラビアータ ウインナー	玉子とじうどん 青菜の和え物	ポークソテーわさびタルタル 白菜青じそサラダ れんこんハニーマスタード	納豆 きんぴらごぼう 小松菜和え物		
昼食	豆腐ハンバーグおろしソース ひじきそぼろ炒め 白菜ごま和え	麻婆豆腐 春巻き きのこ人参のナムル	チキンカツトマトチーズソース れんこん塩バター炒め ブロッコリーサラダ	玉子入りチンジャオロース 春雨たらこソテー チンゲン菜ごま和え	鶏の唐揚げ 里芋ゆずあんかけ 赤ピーマンごまマヨサラダ		
夕食	鶏の照り焼き ごぼうきんぴら ポテトサラダ	明太チキン南蛮 もやしニラ炒め 黄ピーマンナムル	鴨肉野菜炒め 春雨黒ごま担担麺 三色ピーマンの和え物	魚洋風焼き ナスのポロネーゼ 人参とコーンのバターソテー	ハロウィンシチュー かぼちゃサラダ カリフラワー彩りサラダ ハロウィン献立		