

	 Monday 月	 Tuesday 火	 Wednesday 水	 Thursday 木	 Friday 金
	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
朝 食	食パン	塩鮭	生姜焼き	つくねボールのトマト煮	親子煮
	ウインナーソーテー	青菜のおひたし	玉子豆腐	グリーンサラダ	もやしとザーサイの和え物
	目玉焼き	おふくろ煮	いんげんの磯辺和え	こんにゃくのおかか煮	ご飯、味噌汁
	グリーンサラダ	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	りんご・ヨーグルト
	ヨーグルト			グレープフルーツ	
夕 食	温玉肉うどん	カツ煮	麻婆茄子	トンテキ~キャベツの千切り添え~	クリームシチュー
	さつまいも天ぷら	ポテトサラダ	シュウマイ	がんもどきと小松菜の煮物	エビフライ&フライドポテト
	いなり寿司	冷奴キムチ添え	大根のサラダ	竹輪とツナの和え物	ゆで卵とハムのサラダ
	みたらし団子	ご飯、お味噌汁	中華風スープ	ご飯、味噌汁	プリン
			ご飯		
			シューアイス		

	 10月5日	 10月6日	 10月7日	 10月8日	 10月9日
朝 食	ミニコロケパン & ミニ焼きそばパン	豚肉と厚揚げの炒め物	鶏の磯辺揚げ	鯖の塩焼き	鶏そぼろ丼
	グリーンサラダ	大根サラダ	キャベツの浅漬け	生卵	大根のゆかり合え
	コンソメスープ	焼き海苔	ひじきサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの塩バター煮
	バナナ	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	漬物	フルーツヨーグルト
			ピルクル	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁
夕 食	温玉カレードリア	チャプチェ(牛肉春雨炒め)	豚肉のシンプル塩ソテー	油淋鶏	鮭ときのこのホイル焼き
	揚げ鶏のサラダ	春巻き	いんげんの胡麻和え	きんぴらごぼう	肉じゃが
	スープ	ブロッコリーとツナのサラダ	じゃがいものそぼろ煮	茄子としらすのナムル	小松菜とツナの和え物
		ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁
		杏仁豆腐		冷やしぜんざい	

					
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
朝食	パン	鶏肉の照り焼き～キャベツ添え～	豚肉ときのこの梅煮	白身魚の味噌マヨネーズ焼き	スパイシーカレーコロケ
	チリビーンズ	おから炒り煮	小松菜のおひたし	キャベツサラダ	ジャーマンポテト
	グリーンサラダ	佃煮	茄子のごまだれ	里芋の煮物	グリーンサラダ
	マカロニサラダ	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	焼き海苔	ご飯、味噌汁
	ヨーグルト		フルーツ	ご飯、味噌汁	フルーツ
夕食	中華丼	目玉焼きハンバーグ	牛肉とブロッコリーとエリンギのオイスターソース炒め	カレーうどん	豚キムチ炒め
	揚げ餃子	かぼちゃサラダ	中華クラゲ	鶏天	ブロッコリーとリンゴのサラダ
	春雨サラダ	ご飯、味噌汁	豆腐の玉子あんかけ	野菜のさっぱり漬	カニカマとコーンの卵白スープ
	中華スープ	ミニエクレア	ご飯、味噌汁	コーンご飯	ご飯
	ご飯			ゼリー	

	 10月19日	 10月20日	 10月21日	 10月22日	 10月23日
朝 食	パン	揚げ鶏のみぞれのせ	鯖の梅酒煮	八宝菜	手作りハンバーガー
	ベーコン	ちくわときゅうりの酢の物	おひたし	厚揚げのそぼろあん	ポテト
	スクランブルエッグ	かぼちゃの煮物	豆腐のあんかけ	きゅうりもみ	グリーンサラダ
	コールスローサラダ	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	スープ
	コーンスープ		フルーツ		フルーツ
	ブルガリアフルーツヨーグルト				
夕 食	ポークピカタ(デミグラスソース)	茄子とベーコンのトマトパスタ	牛肉とごぼうの甘辛炒め	チキンカツ~タルタルソース添~	野菜たっぷりビビンバ丼
	ちくわと油揚げの煮物	ポテトサラダ	ふろふき大根	枝豆	焼き餃子
	マカロニサラダ	コンソメスープ	青菜と人参のナムル	小松菜とえのきの煮びたし	キムチ
	ご飯、味噌汁	ガーリックトースト	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	わかめスープ
		プリン		ひとくちおはぎ	

					
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
朝食	ロールパン	和風オムレツ	チキンソテー~カレーソース~	鯖の塩焼き	酢豚
	ウインナーソテー	キャベツサラダ	こふき芋	青菜のおひたし	白菜と油あげの煮びたし
	ハッシュドポテト	切り干し大根	きんぴらごぼう	肉団子と大根の煮物	ブロッコリーの胡麻和え
	サラダ	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁
	トマトスープ		フルーツ		フルーツ
	ヨーグルト				
夕食	豚丼	唐揚げ	肉野菜炒め	串カツ	コロコロ野菜のドライカレー
	豆苗と豆もやしの和え物	豆腐とミートソースのオーブン焼き	ちくわと三つ葉の梅マヨ和え	おでん風煮物	ミモザサラダ
	シュウマイ	グリーンサラダ	玉子豆腐	ほうれん草の胡麻和え	コンソメスープ
	漬物	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ご飯、味噌汁	ミルクドーナツ
	味噌汁	杏仁豆腐			