



	朝食	昼食	夕食	15時
10月23日 (月)	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの田楽 ひじきの煮物 春菊のワサビ醤油かけ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁	焼トーナツ(チョコ)
10月24日 (火)	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キュウリとカニカマのゆず風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のソースかけ カブの炒め 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ピーマンとウインナーのソテー オクラの生姜和え 味噌汁	おやつバイキング
10月25日 (水)	御飯 そぼろ炒め かぶの和風和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の中華うま煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	吹雪まんじゅう
10月26日 (木)	御飯 揚げホールの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	味噌ラーメン 青梗菜とアサリの炒り煮 ゼンマイのナムル フルーツ	御飯 サバの香味焼 レンコンと切昆布の炒り煮 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	きなこパンケーキ
10月27日 (金)	御飯 小松菜の卵炒め なす浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 揚げタラの野菜あん 里芋と大豆の煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	プリン
10月28日 (土)	御飯 竹輪の野菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 メバルのさらさ蒸 豚肉と大根の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のガーリックソテー キャベツのカレー風蒸し煮 ピジキ和風サラダ 味噌汁	コーヒーロール
10月29日 (日)	食パン ポテトとウインナーのソテー カブとワカメのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	キーマカレー キャベツの塩炒め 小松菜のピーナッツ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 イカ団子と野菜の炒め さつま芋のレーズン煮 シエルマカロニサラダ 味噌汁	抹茶プリン

[MEMO]

