

日	月	火	水	木	金	土
10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
五色丼 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 冷やっこ 果物(フルーツカクテル)	ごはん 味噌汁(白菜、大根菜) エビフライかつお刺身かけ 牛肉と牛蒡の煮物 酢の物(和州、わか)	ごはん さつま汁 回鍋肉 しゅうまい 野菜とザーサイのごま油あえ	ごはん スープ(たまねぎ、人参) 鶏肉のさっぱり煮 なすとピーマンの味噌炒め お月見ゼリー	ごはん 清汁(とうふ) サバの味噌煮 じゃがいものそぼろ煮 春菊としめじの和え	ごはん 味噌汁(大根、ねぎ) 豚肉の生姜焼き なめこ豆腐(煮奴) ポテトサラダ	親子どんぶり 清汁(はんぺん、絹さや) もやしのソテー ぬか漬(きゅうり)
640 kcal	760 kcal	720 kcal	580 kcal	770 kcal	700 kcal	680 kcal
10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
	体育の日 	栗御飯 味噌汁(わかめ、大根) 魚の照り焼き ひじきとさつまあげの煮物 青菜の菊花和え	ごはん 味噌汁(麩、納豆) 筑前煮 豆腐ハンバーグ りんごと柿のおろし和え	ごはん 中華スープ(小松菜、人参) 八宝菜 揚げだし豆腐 塩昆布和え(オクラ)	ごはん 酸辣湯 かに玉 もやしのナムル 果物	カレーライス 野菜サラダ 漬物(福神漬・ラッキョウ) 飲むヨーグルト
		620 kcal	660 kcal	690 kcal	560 kcal	700 kcal
10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
ごはん 味噌汁(じゃがいも、まめさや) 魚の煮付け 豆腐としいたけの炒め物 牛乳	かき揚げうどん 中華まき 春菊の胡麻和え フルーツポンチ	パン(バターロール) ジャム(いちご) ポタージュスープ グリルチキン&ポテトチーズ シーザーサラダ 果物(フルーツカクテル)	里芋ごはん 清汁(卵豆腐) さんまの塩焼き 切り昆布とちくわの煮物 漬物(しば漬)	ごはん スーミータン マーボー豆腐 餃子 杏仁豆腐	ごはん 白菜のスープ 鶏のから揚げソースかけ もやしの中華風サラダ 果物(りんご)	ごはん 清汁(とうふ) 魚の生姜焼き(さば) キンピラゴボウ 菓菜なます
650 kcal	670 kcal	590 kcal	630 kcal	820 kcal	760 kcal	650 kcal
10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
	わかめ御飯 味噌汁(ナメ、ミナ) 鶏肉の幽庵焼き ぜんまいと油揚げの煮物 牛乳	ごはん 清汁(花麩、きぬさや) 青椒肉絲 さつま揚げの煮物 搾三絲	ごはん 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 魚の粕漬焼き 小松菜のソテー ジョア	スパゲティミートソース パンクンスープ 野菜サラダ コーヒゼリー	ご飯 味噌汁(わかめ、ねぎ) 酢豚 なめこ豆腐 しそかあえ	ごはん かき玉汁 魚のあんかけ リヨネーズポテト フルーツヨーグルト
	610 kcal	790 kcal	650 kcal	720 kcal	760 kcal	550 kcal
10月29日	10月30日	10月31日	 <p>★メニューは変更になる場合があります。 又、カロリーは目安です。 ★8日・9日・22日・29日はお休みになります。</p>			
	ごはん 清汁(なると、ねぎ) カニクリーム&牛肉コロッケ 南瓜のサラダ 果物(みかん缶)	きのご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 干草焼き 五目ひたし 南瓜プリン				
	760 kcal	560 kcal				