


日	月	火	水	木	金	土
				10月1日	10月2日	10月3日
<p>・10月のお休みは、4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・31日(土)です。</p> <p>★メニューは変更になる可能性があります。</p> <p>★カロリーは目安となります。</p>						
10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
	<p>ごはん スープ (たまねぎ、人参) 鶏肉の中華風煮 なすとピーマンの味噌炒め プリン</p> <p style="text-align: center;">690kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (とうふ) サバの味噌煮 じゃがいものそぼろ煮 春菊としめじのケチ和え</p> <p style="text-align: center;">660kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (大根、ねぎ) 豚肉の生姜焼き なめこ豆腐 (煮奴) タラモサラダ</p> <p style="text-align: center;">710kcal</p>	<p>親子どんぶり 清汁 (はんぺん、絹さや) もやしのゴマ風味ソテー ぬか漬 (きゅうり)</p> <p style="text-align: center;">650kcal</p>	<p>栗御飯 味噌汁 (わかめ、大根) 魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 青菜の菊花和え</p> <p style="text-align: center;">630kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (麩、杓いり) 筑前煮 豆腐ハンバーグ りんごと柿のおろし和え</p> <p style="text-align: center;">750kcal</p>
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
	<p>ごはん 酸辣湯 かに玉 もやしのナムル 果物</p> <p style="text-align: center;">590kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ (小松菜、人参) 八宝菜 春巻き 塩昆布和え (オクラ)</p> <p style="text-align: center;">760kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (じゃがいも、きぬさや) 魚の煮付け 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 春雨サラダ</p> <p style="text-align: center;">640kcal</p>	<p>かき揚げうどん ゆかり御飯 春菊の胡麻和え フルーツポンチ</p> <p style="text-align: center;">700kcal</p>	<p>里芋ごはん 清汁 (卵豆腐) チキン甘酢タレ ぜんまいと油揚げの煮物 ヨーグルト</p> <p style="text-align: center;">660kcal</p>	<p>ごはん スーミータン マーボー豆腐 餃子 杏仁豆腐</p> <p style="text-align: center;">820kcal</p>
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
	<p>わかめ御飯 味噌汁 (ナメコ、ミツバ) 鶏肉の幽庵焼き 切り昆布とちくわの煮物 牛乳</p> <p style="text-align: center;">710kcal</p>	<p>ごはん 白菜のスープ 鶏のから揚げ葱ソースかけ もやしの中華風サラダ 漬物</p> <p style="text-align: center;">750kcal</p>	<p>パン (バターロール) ジャム (いちご) クリームシチュー シーザーサラダ 果物 (フルーツカクテル)</p> <p style="text-align: center;">530kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (花麩、きぬさや) 青椒肉絲 さつま揚げの煮物 拌三絲</p> <p style="text-align: center;">500kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (わかめ、たまねぎ) 魚の粕漬焼 チンゲンサイソテー ジョア</p> <p style="text-align: center;">610kcal</p>	<p>ピリ辛味噌豚丼 スープ (春雨) ナスのポン酢卸 マロンババロア</p> <p style="text-align: center;">690kcal</p>
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
	<p>ご飯 味噌汁 (じゃがいも、ねぎ) 酢豚 なめこ豆腐 しそかあえ</p> <p style="text-align: center;">700kcal</p>	<p>カレーライス 野菜サラダ 漬物 (福神漬け・ラッキョウ) 飲むヨーグルト</p> <p style="text-align: center;">700kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (なると、ねぎ) ビーフコロケ&amp;ピーマン手毬揚 里芋サラダ 果物</p> <p style="text-align: center;">650kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (えのき、杓いり) さわらのレモンペッパー焼き キンピラ風煮 漬物 (きゅうり漬)</p> <p style="text-align: center;">580kcal</p>	<p>スパゲティミートソース コンソメスープ 野菜サラダ ココアワッフル</p> <p style="text-align: center;">660kcal</p>	