敬老の日お祝い御膳

お赤飯

(海老・鱚・ 南瓜・

·茄子 ·青唐)

(まぐろ・鯛)(御造り二種盛り 鯛

炊き合わせ

胡麻豆腐

抹茶ケー すまし汁

特別養護老人ホーム

















	_		10/1(7大)	10/2(木)	10/3(金)	10/4(土)	10/5(日)
			食パン	米飯	米飯	米飯	米飯
都會			コンソメスープ(ほうれん草)	味噌汁(冬瓜)	味噌汁(たまねぎ)	味噌汁(白菜)	味噌汁(菜の花)
朝食			魚肉ソーセージ炒め	海老団子の中華煮	厚焼き玉子	チキンボールの煮物	炒り卵
			カリフラワーのマリネ	ふりかけ	ピーマンの炒め物	しそ納豆	たいみそ
			ヨーグルト ハヤシライス	ヨーグルト きのこご飯	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト 米飯
			14種豆のサラダ	味噌汁(きぬさや)	木殿 味噌汁(もやし)	味噌汁(なめこ)	中華スープ(青梗菜)
昼食(定食)			フルーツ(りんご缶)	ハンバーグ和風おろしソース	筑前煮	白身魚のタルタルソース焼き	麻婆豆腐
	C 1		ジョア	青菜のにんにく炒め	ほうれん草のお浸し	じゃが芋とさつま揚げ煮	春雨サラダ
				ポテトサラダ	フルーツ(みかん缶)	いちごパバロア	フルーツ(バナナ)
			米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	d de	0000000	すまし汁 (あさり)	味噌汁(オクラ)	すまし汁(豆腐)	すまし汁(はんぺん)	味噌汁(里芋)
夕食	T1V. V. V		赤魚の胡麻焼き	タラの七味焼き	さば香味焼	豚肉ときのこの味噌炒め	ブリのポン酢焼き
	A SECTION OF DOUBLE		スナップのソテー	さつま芋のレーズン煮	ちくわの煮物	茄子のあんかけ	インゲンの炒め物
	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)	10/11(土)	10/12(日)
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	味噌汁(じゃが芋)	味噌汁(じゃが芋)	味噌汁(なす)	味噌汁(白菜)	味噌汁(さつま芋)	味噌汁(玉葱)	すまし汁(はんぺん)
朝食	オムレツ	はんぺんのバター焼き	菜の花の炒め物	肉詰めいなり煮	がんもの煮物	ちくわの煮物	卵みそ
	漬物	漬物 ヨーグルト	しらす納豆	梅びしお	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ
	ヨーグルト 栗御飯	米飯	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト 米飯	ヨーグルト 月見そば	ヨーグルト 米飯	米飯
	すまし汁(花麩、三つ葉)	わかめスープ	すまし汁 (そうめん)	たまごスープ	ちくわの磯辺天	すまし汁(菜の花)	味噌汁(なめこ)
	鮭の葱味噌焼き	八宝菜	鯖の味噌煮	白身魚のチリソースかけ	かぶの肉味噌がけ	鶏肉のピザ風味焼き	赤魚の煮つけ
昼食(定食)	茄子と鶏肉のみぞれ煮	焼き餃子	里芋の煮ころがし	冬瓜のかにあんかけ	プリン	切干大根の煮物	さつま芋の甘煮
	秋の実白和え	フルーツ(パイン缶)	マカロニとキャベツの辛子マヨ	ザーサイ和え		フルーツ(黄桃缶)	ほうれん草のお浸し
	マロンババロア						
		米飯	米飯	米飯		米飯	
		わかめスープ	すまし汁(そうめん)	たまごスープ		すまし汁(菜の花)	
昼食(洋食)		さわらの山椒焼き	豆腐の五目うま煮	豚肉生姜焼		カレイの塩麹焼き	
		焼き餃子	里芋の煮ころがし	冬瓜のかにあんかけ		切干大根の煮物	
	N/AF	フルーツ(パイン缶)	マカロニとキャベツの辛子マヨ	ザーサイ和え)/ AF	フルーツ(黄桃缶)	N/AF
	米飯味噌汁(ほうれん夢)	米飯 オキルナ(寿荷)	米飯	米飯	米飯味噌汁(まかし)	米飯	米飯味噌汁(いんぱん)
夕食	味噌汁(ほうれん草) 厚揚げと野菜のそぼろあん	すまし汁(春菊)	味噌汁(油揚)豆腐の五目うま煮	味噌汁(青梗菜) 豚肉生姜焼	味噌汁(もやし)	味噌汁(白菜) カレイの塩麹焼き	味噌汁(いんげん) 豚肉と野菜の和風カレー炒め
	厚揚げと野来のそはろめん レンコンのカレー炒め	さわらの山椒焼さかぼちゃのいとこ煮	豆腐の五自つま煮 レバーの香味和え	原内生姜焼 温野菜サラダ	鶏肉の伸音焼き 蓮根の柚子胡椒炒め	カレイの塩麹焼きしらたきの炒り煮	
	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	10/19(日)
	米飯	米飯	食パン	米飯	米飯	米飯	米飯
	味噌汁(油揚)	味噌汁(絹さや)	コーンスープ	味噌汁(わかめ)	味噌汁(青梗菜)	味噌汁(なめこ)	味噌汁(かぶ)
朝食	豆乳つみれ煮	はんぺん磯辺焼	ミートボール	野菜とウインナーのソテー	厚揚げの煮物	車麩の卵とじ	かんぱちハンバーグ
	ゆずみそ	漬物	カリフラワーのサラダ	ふりかけ	キムチ納豆	漬物	たいみそ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	米飯	天津丼	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯
	コンソメスープ(きのこ)	中華スープ(なると)	味噌汁(南瓜)	グリーンサラダ	すまし汁(小町麩)	すまし汁(花麩)	味噌汁(白菜)
昼食(定食)	鶏肉のクリームソースかけ	ビーフンソテー	アジフライおろしソース	ジョア	豚丼風煮	揚げ魚の甘酢あんかけ	鶏肉の照り焼き
	ピーマンと白瀧の金平	ナムル	ひじきの煮物 フルーツ (バナナ)	フルーツ(洋梨缶)	ゆかり和え オレンジムース	茄子の揚げ浸し 菜の花の辛子マヨ和え	冬瓜のきのこあんかけ 海草サラダ
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
		N MA		すまし汁(春菊)			すまし汁(はんぺん)
		味噌汁 (青梗菜)	味噌汁(もやし)		味噌汁(豆腐)	中華スープ(ニラ)	
夕食	味噌汁(豆腐) お好み焼き風玉子焼き	味噌汁(青梗菜)	味噌汁(もやし)豆腐と卵の炒め物	たらのさらさ蒸し	味噌汁(豆腐)	中華スープ(二ラ) 豚肉の細切り炒め	いっぱん (はん) (10) (はん) (10) (はん) (10) (はん) (10) (はん) (10) (はん) (10) (はん) (10) (はん) (はん) (はん) (はん) (はん) (はん) (はん) (はん)
夕食							
夕食	お好み焼き風玉子焼き	さばの塩焼き	豆腐と卵の炒め物	たらのさらさ蒸し	白身魚のネギだれ焼き	豚肉の細切り炒め	鰆の柚庵焼き
夕食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え	さばの塩焼き 田舎煮	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	鰆の柚庵焼き じゃが芋の旨煮
夕食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月)	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木)	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金)	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土)	鯖の袖庵焼き じゃが芋の旨煮 10/26(日)
	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー	語の袖庵焼き じゃが芋の旨煮 10/26(日) 米飯 味噌汁(小松菜) いわしつみれと根菜の煮物
	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ	
	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト	
	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯	
朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト	
朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根)	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸)	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草)	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり)	鯖の袖庵焼きじゃが芋の旨煮10/26(日)米飯味噌汁 (小松菜)いわしつみれと根菜の煮物のり佃煮ヨーグルト米飯すまし汁 (豆腐)
朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き	
朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物	
朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ポテトサラダ	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の送部煮	 白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ 	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁 (なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁 (あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁 (あさり) 豚肉の塩だれ炒め	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトパパロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) で調内 水のできる水煮	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ポテトサラダ	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 ま噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセーシ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食) 昼食(洋食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスーブ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の冷部煮	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食) 昼食(洋食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 ま噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセーシ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食) 昼食(洋食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 すまし汁(かまぼこ) あんかけぎせい豆腐 切り昆布の炒り煮	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食) 昼食(洋食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 すまし汁(かまぼこ) あんかけぎせい豆腐 切り昆布の炒り煮 10/27(月)	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセーシ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 リナザラダ	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 すまし汁(かまぼこ) あんかけぎせい豆腐 切り昆布の炒り煮 10/27(月)	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 ツナサラダ 10/30(木) 食パン	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(あ子) 豆腐ハンバーグ プロッコリーと玉子炒め 10/31(金)	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 プロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 まきし汁(かまぼこ) あんかけぎせい豆腐 切り昆布の炒り煮 10/27(月) 米飯 味噌汁(インゲン)	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセーシ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(絹さや)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごま和え 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごまれえ 米の はいしたコラの炒め物 春菊のごまれえ 米の はいしたコラのりがも またりしたコラの炒め物 春菊のごまれえ 米の はいたコラのりがも 春菊のごまれる 米の はいたころのが はいたころのが はいたころのが はいたころのが はいたころのが はいたころのが はいたころのが はいたころのが はいたころのが はいたころのごまれる といたころのごまれる といたころのごまれる といたころのごまれる といたころのごまれる といたころのが はいたころのごまた。 またり、 はいたころのでは はいたっところので はいたっところの はいたっところの はいたっところの はいたっところの はいたっところの はたっところの はたっところの はたっとったっとったっとったっとったっとったっとったっとったっとったっとったっと	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(お子) 豆腐ハンバーグ プロッコリーと玉子炒め 10/31(金)	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセーシ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(絹さや) えび団子の煮物	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 はいとこうの炒めり 春菊のごま和え 米飯 はいとこうの炒めり 春菊のごま和え 米飯 はいとこうの炒めり 春菊のごまれる ボーカ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋内 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(お子) 豆腐ハンバーグ プロッコリーと玉子炒め 10/31(金) 米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物	
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 すまし汁(かまぼこ) あんかけぎせい豆腐 切り昆布の炒り煮 10/27(月) 米飯 味噌汁(インゲン) 厚焼き玉子	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスーブ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(絹さや) えび団子の煮物 おくら納豆	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 ソナサラダ 10/30(木) 食パン コツメス・ア (玉葱) ポイルウインナー 菜の花のサラダ	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(あ子) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと玉子炒め 10/31(金) 米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 漬物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物	
朝食 昼食(定食) 夕食 朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 すまし汁(かまぼこ) あんかけぎせい豆腐 切り昆布の炒り煮 10/27(月) 米飯 味噌汁(インゲン) 厚焼き玉子 春菊の煮浸し ヨーグルト ソース焼きそば 中華スープ(なると)	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(絹さや) えび団子の煮物 おくら納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(じゃがいも)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごまれえ 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごまれえ 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごまれえ 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏のかいで、(玉葱) ボイルウインナー 菜ので、(玉葱) ボイルウインナー 菜ので、サラダ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし)	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(話うれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(茄子) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(茄子) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ポテトサラダ 米飯 味噌汁(茄子) 豆腐ハンバーグ プロッコリーと玉子炒め 10/31(金) 米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 漬物 漬物 ヨーグルト さつまずご飯 すまし汁(ほうれん草)		師の袖庵焼き じゃが芋の旨煮 10/26(日) 米飯 味噌汁(小松菜) いわしつみれと根菜の煮物 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 すまし汁(豆腐) 鶏肉の塩麹焼き ピーマンとちくわの金平 フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(はんべん) 白身魚のけずあん きのこのパター醤油ソテー 小では第2週と第4週(6) に除く)の昼食は、ご利 こる「選択食」となって
朝食 昼食(定食)	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(花麸) たらの照焼き	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 ボーナンゲン菜) 鶏の治部煮 ツナサラダ 10/30(木) 食パン コツパス-ア (玉葱) ボイルウインナー 菜のボラダ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) タンドリーチキン	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(お子) 豆腐ハンバーグ プロッコリーと玉子炒め 10/31(金) 米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 漬物 ヨーグルト さつまずご飯 すまし汁(ほうれん草) 鰆の竜田揚げ おろしソース		
朝食 昼食(定食) 夕食 朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え 10/20(月) 米飯 味噌汁(さつま芋) 玉子ロール ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(大根) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 味噌汁(大根) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーとウインナー炒め ヨーグルトババロア 米飯 すまし汁(かまぼこ) あんかけぎせい豆腐 切り昆布の炒り煮 10/27(月) 米飯 味噌汁(インゲン) 厚焼き玉子 春菊の煮浸し ヨーグルト ソース焼きそば 中華スープ(なると)	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯 すまし汁(花麩) たらの照焼き 茄子と鶏肉のみぞれがけ	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 ツナサラダ 10/30(木) 食パン コツバス・ア (玉葱) ボイルウインナー 菜の花のサラダ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) タンドリーチキン 高野豆腐の煮物	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋内 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ カぶのとろみ煮 ボテトサラが 米飯 味噌汁(茄子) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと玉子炒め 10/31(金) 米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 漬物 ヨーグルト さつまずご飯 すまし汁(ほうれん草) 鰆の竜田揚げ おろしソース 切り昆布煮	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物 デイサービスにこり 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物	師の袖庵焼き じゃが芋の旨煮 10/26(日) 米飯 味噌汁(小松菜) いわしつみれと根菜の煮物 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 すまし汁(豆腐) 鶏肉の塩麹焼き ピーマンとちくわの金平 フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(はんべん) 白身魚のけずあん きのこのパター醤油ソテー つては第2週と第4週(6) 正除く)の昼食は、ご利 こる「選択食」となって
朝食 昼食(定食) 昼食(洋食) 朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯 すまし汁(花麩) たらの照焼き 茄子と鶏肉のみぞれがけ フルーツ(りんご缶)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスーブ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(絹さや) えび団子の煮物 おくら納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(じゃがいも) カツ煮 冬瓜の中華煮 ほうれん草の和え物	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲンマンマンマン・リークのである。 メンナサラダ 10/30(木) 食パン コンパス・ア (玉葱) ボイルウィンナー 菜の ボッナナー 菜の ボイルウナラダ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) タンドリーチキン 高野豆腐の煮物 レタスサラダ	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ ・ 大飯 ・ ボテトサラダ ・ 大飯 ・ ボテトサラダ ・ 大飯 ・ ボテトサラダ ・ 大飯 ・ ボラトリーグ ・ ブロッコリーと玉子炒め 10/31(金) ・ 米飯 ・ 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 ・ 漬物 ヨーグルト さつま芋ご飯 すまし汁(ほうれん草) ・ 踏の竜田揚げ おろしソース 切り昆布煮 マカロニサラダ	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物 デイサービスにこり 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物	師の袖庵焼き じゃが芋の旨煮 10/26(日) 米飯 味噌汁(小松菜) いわしつみれと根菜の煮物 のり佃煮 ヨーグルト 米飯 すまし汁(豆腐) 鶏肉の塩麹焼き ピーマンとちくわの金平 フルーツ(みかん缶) 米飯 すまし汁(はんべん) 白身魚の甘酢あん きのこのバター醤油ソテー つては第2週と第4週(6) に除く)の昼食は、ご利 こる「選択食」となって ナービス以外につきまし
朝食 昼食(定食) 昼食(洋食) 朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯 すまし汁(花麩) たらの照焼き 茄子と鶏肉のみぞれがけ フルーツ(りんご缶) 米飯 また また また また また また また また また また	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスーブ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(絹さや) えび団子の煮物 おくら納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(じゃがいも) カツ煮 冬瓜の中華煮 ほうれん草の和え物	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 はいとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 はいとニラの炒め物 を対しとこうの炒めが を対しているが、 はいました。 はいまた。	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラグ 米飯 味噌汁(あ子) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと玉子炒め 10/31(金) 米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 漬物 ヨーグルト さつま芋(ほうれん草) 鳍の竜田揚げ おろしソース 切り昆布煮 マカロニサラダ 米飯	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物 デイサービスにこり 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物	
朝食 昼食(定食) 昼食(洋食) 朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆすみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯 すまし汁(花麸) たらの照焼き 茄子と鶏肉のみぞれがけ フルーツ(りんご缶) 米飯 味噌汁(南瓜)	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスープ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(鍋さや) えびロ子の煮物 おくら納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(じゃがいも) カツ煮 冬瓜の中華煮 ほうれん草の和え物 米飯 すまし汁(そうめん)	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 もやしとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏の治部煮 ツナサラダ 10/30(木) 食パン コツパス-ア (玉葱) ボイルウインナー 菜のでサラダ ヨーグルト 米飯 味噌汁(もやし) タンド・リーチキャン 高野豆腐の煮物 レタスサラダ 米飯 球酸 け(花麩)	自身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物 デイサービスにこり 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物	
朝食 昼食 (定食) 夕食 朝食	お好み焼き風玉子焼き オクラの塩昆布和え	さばの塩焼き 田舎煮 10/21(火) 米飯 味噌汁(なす) 大豆の五目炒め煮 ゆずみそ ヨーグルト 米飯 中華スープ(ワカメ) 豚肉のスタミナ炒め 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 中華スープ(ワカメ) 赤魚粕漬焼き 中華風冷奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚粕漬焼き 大根と油揚げの煮物 10/28(火) 米飯 味噌汁(なめこ) さつま揚げ煮 ふりかけ ヨーグルト 米飯 すまし汁(花麩) たらの照焼き 茄子と鶏肉のみぞれがけ フルーツ(りんご缶) 米飯 また また また また また また また また また また	豆腐と卵の炒め物 ほうれん草の柚子和え 10/22(水) 米飯 味噌汁(豆腐) 魚肉ソーセージ炒め おろし納豆 ヨーグルト シーフードピラフ コンソメスーブ(ほうれん草) オムレツ 南瓜サラダ フルーチェ 米飯 すまし汁(そうめん) たらのちゃんちゃん焼き風 オクラの酢の物 10/29(水) 米飯 味噌汁(絹さや) えび団子の煮物 おくら納豆 ヨーグルト 米飯 味噌汁(じゃがいも) カツ煮 冬瓜の中華煮 ほうれん草の和え物	たらのさらさ蒸し 里芋のみそ田楽 10/23(木) 米飯 味噌汁(里芋) 温泉玉子 なめたけ和え ヨーグルト 米飯 すまし汁(椎茸) さわらの生姜煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 すまし汁(椎茸) 鶏の治部煮 もやしと二ラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 はいとニラの炒め物 春菊のごま和え 米飯 はいとニラの炒め物 を対しとこうの炒めが を対しているが、 はいました。 はいまた。	白身魚のネギだれ焼き 南瓜の煮物 10/24(金) 米飯 味噌汁(冬瓜) いわしの生姜煮 漬物 ヨーグルト 米飯 味噌汁(ほうれん草) 回鍋肉 かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラダ 米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ かぶのとろみ煮 ボテトサラグ 米飯 味噌汁(あ子) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと玉子炒め 10/31(金) 米飯 味噌汁(豆腐) がんもの煮物 漬物 ヨーグルト さつま芋(ほうれん草) 鳍の竜田揚げ おろしソース 切り昆布煮 マカロニサラダ 米飯	豚肉の細切り炒め きゃべつの青じそ和え 10/25(土) 米飯 味噌汁(なめこ) ベーコンと野菜のソテー ふりかけ ヨーグルト 米飯 味噌汁(あさり) 鯵の香味焼き 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 味噌汁(あさり) 豚肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 ささみの紅葉和え 米飯 すまし汁(かまぼこ) 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物 デイサービスにこり 豚肉の塩だれ炒め もやしの和え物	

