

※	蕪と柿のサラダ 清まし汁（かぼ・ユ・カワレ）	素麺椀	野菜のナムル 中華スープ	カリフラワ－の梅風味 青梗菜の味噌汁	白花豆煮 アオサの清まし汁	胡瓜と人参のおろし酢 キャロットスープ	
夕食	ご飯 肉野菜炒め（牛肉） 小松菜お浸し 卵豆腐 エリンギの清まし汁	ご飯 牛肉オイスター炒め たたき胡瓜の梅和え セロリの酢の物 春雨スープ	ご飯 鮭の味噌焼き 五目巾着 パプリカのサラダ 清まし汁（ユニット）	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 焼き茄子 さつま芋のレーズン煮 茗荷の清まし汁	ご飯 スズキの塩焼き じゃが芋のおかか煮 白菜の柚香風味 味噌汁（ユニット）	ご飯 豚肉の甘辛炒め アスパラとパプリカのグリル トマトとしらすの二杯酢 豆苗の味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 茄子の田舎煮 ところてんサラダ 清まし汁（ユニット）
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 アジの塩焼き しらたきの真砂和え はんぺんの清まし汁	ご飯 魚肉ソーセージ炒め 青菜のナムル しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 タラの酒蒸し 竹輪の炒め物 お麴の味噌汁 ヤクルト	ご飯 がびきまぐろの粕漬け焼き さつま揚げと蓮根の金平 お麴の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鰯つみれ煮 じゃが芋のバターソテー 蕪の味噌汁	ご飯 カレイの酒蒸し 人参とツナのサラダ アオサの清まし汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ハムエッグ もやしのナムル コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 ポークチャップ 南瓜の水晶煮 白菜浅漬け ワカメの味噌汁	ご飯 鶏肉の松風焼き 卵の花炒り 胡瓜の酢味噌和え せんべい汁	～松茸御膳～ 松茸ご飯 秋鮭のホイル蒸し 蕪の紫蘇のみ和え 金時豆 松茸の土瓶蒸し風	ご飯 チャプチェ 南瓜の海老あんかけ わかと長芋のお浸し 中華スープ	親子丼 しらすおろし 野菜の煮物 さつま汁	栗ご飯 白菜と豚肉の重ね蒸し ブロッコリー胡麻和え 春雨とかにの酢の物 豆腐の味噌汁	ご飯 豚肉とキクラゲの炒め物 りんごのレーズン煮 白菜浅漬け 野菜たっぷり味噌汁
夕食	ご飯 タラの田楽味噌だれ キャベツしその実和え 蕪の煮物 さつま汁	ご飯 赤魚の西京焼き 小松菜のごま和え 春雨とかにの酢の物 椎茸の味噌汁	ご飯 牛肉しぐれ煮 スパゲッティサラダ 茄子の即席漬け 味噌汁（ユニット）	ご飯 鶏つくね照り焼き 笹かまとインゲンの煮物 胡瓜とらっきょうの酢の物 メカブの味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き きのこの白和え キャベツのゆかり和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 サワラの幽庵焼き かぶの薄くず煮 春菊のごまポン酢和え 吉野汁	ご飯 鰯の生姜煮 じゃが芋の金平 茶福豆 味噌汁（ユニット）
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 メバルの煮付け 蕪の甘酢生姜和え ワカメの味噌汁	ご飯 はんぺん煮 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ボイルウインナー 小松菜の和風サラダ 洋風味噌汁 ヤクルト	ご飯 ホキのバター焼き いんげんのクルミ和え ほうれん草の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 竹輪煮 キャベツの柚子和え 玉葱の味噌汁	ご飯 かじきまぐろの粕漬け焼き 五目豆煮 花麴の味噌汁 ヤクルト	
昼食	オムライス 生ハムのチーズ巻き 海老ブロッコリーサラダ 舞茸のスープ	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの 卵の花炒り 胡瓜とみかんの酢の物 しめじとカワレの清まし汁	ご飯 ブリの塩焼き アスパラのピリ辛炒め 切干大根のサラダ 茄子の味噌汁	焼きそば プチ肉まん たたき胡瓜の生姜和え 卵スープ	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草と人参のナムル 枝豆の白和え 清まし汁（ユニット）	～ハロウィンランチ～ クロワッサン 南瓜コロッケ パンプキンポタージュ 南瓜と秋野菜のココット	
夕食	ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 枝豆腐 南瓜のミソ煮 なめこの味噌汁	ご飯 白身魚のホイル焼き ごぼう土佐煮 胡瓜の金山時味噌かけ 豚汁	ご飯 塩肉じゃが 長芋の銀あんかけ キャベツのゆかり和え 清まし汁（ユニット）	ご飯 紅鮭の塩焼き さつま芋サラダ ピーマンのおかか和え しじみの味噌汁	ご飯 太刀魚の柚子味噌焼き 切干大根煮 わかめサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ梅ソース 白菜の煮浸し 蕪のあちゃら漬け 玉葱の味噌汁	