

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 高野豆腐と海老の玉子とし 茄子含め煮 味噌汁 黄桃	ご飯 鶏やわらか煮 ひじき煮 味噌汁 パイナップル	ご飯 厚焼玉子 ごぼうサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 南瓜の鶏そぼろあん タマゴサラダ 味噌汁 黄桃	ご飯 焼きたらこ オクラとモロヘイヤのおかか和え 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 鶏五目煮 蟹風味サラダ 味噌汁 アロエヨーグルト	ご飯 ニシンの甘露煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 パイナップル
昼食	ご飯 鶏肉の松風焼き 青梗菜なめたけ和え 胡瓜の塩もみ せんべい汁(厨房)	～お楽しみ鶏飯～ ご飯 選べる具材 だし汁(厨房) 青梗菜と海老の和え物 茶福豆	ご飯 豚肉の生姜焼き レンコンのたらこ炒め 白花豆 味噌汁	～栗ご飯(炊き込み)～ サワラの酒蒸し ごぼう土佐煮 うぐいす煮豆 ヤクルト	ご飯 すき焼き鍋 蕪のサラダ 三色豆	～松茸御膳～ 松茸ご飯(炊き込み) 秋鮭のバター醤油蒸し 焼き物(松茸) 大根の塩麹漬け 土瓶蒸し風お吸い物(厨)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 胡麻豆腐 桜漬 ヤクルト
夕食	ご飯 ホッケの塩麹焼き 五目煮 茄子の糠漬け 味噌汁	ご飯 帆立野菜の塩炒め 青菜の白和え 蕪の即席漬け 味噌汁	ご飯 サバの西京味噌焼き ピーマンのじゃこ炒め 赤かっぱ漬け 清まし汁	ご飯 肉野菜炒め さつまいもサラダ 大根の柚子風味漬け 味噌汁	ご飯 ブリ大根 胡瓜とみかんの酢の物 しそ昆布佃煮 味噌汁	ご飯 豚肉のカレー炒め アスパラと海老のマヨマスタート和え 春雨とかにの酢の物 味噌汁	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 南瓜の含め煮 もやしの辛子和え 味噌汁
3時	たまごせんべい	ヨーグルトケーキ	ふかし芋	ソフトクッキー	オレンジゼリー	カステラ	海老せんべい
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 鰯ゆずみそ煮 オムレツ&コールスローサラダ 味噌汁 白桃	ご飯 オムレツたらこソース ほうれん草ソテー 味噌汁 みかん	ご飯 筑前煮 ポテトサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き オクラのねばねばサラダ 味噌汁 黄桃	ご飯 高野豆腐の野菜あんかけ 小松菜煮浸し 味噌汁 フルーツミックス	ご飯 サンマの生姜煮 インゲン鶏そぼろ和え 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	
昼食	ご飯 飛龍頭(手作りがんもどき) ほうれん草わさびマヨ和え 茄子のぬか漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 青梗菜と桜えび和え 白花豆煮 清まし汁	～世界の料理・スペイン～ パエリア(炊き込み) トルティージャ(スペイン風オムレツ) サルピコン(サラダ) ソパ・デ・アホ(厨房)ニンニクスープ	中華丼 春巻き 春雨中華サラダ マンゴープリン ヤクルト	ご飯 ～トマト鍋～ 南瓜のそぼろ煮 蕪レモン和え	ご飯 サーモンの刺身 大根の帆立あんかけ 白菜の即席漬け 味噌汁	
夕食	肉じゃが 蓮根サラダ 金時豆 味噌汁	サバの塩焼き 金平ごぼう 蕪の糠漬け 味噌汁	鱈の南部焼き ブロッコリーと小柱のオイスター炒め 胡瓜のゆかり漬け 味噌汁	根菜入りつくねハンバーグ 春雨胡麻風味サラダ 大根の塩麹漬け 味噌汁	メカジキのレモンバター焼き 里芋煮ころがし 胡瓜の塩もみ 味噌汁	鶏肉の香草焼き 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツ梅和え 清まし汁	
3時	バウムクーヘン(チョコ)	お楽しみおやつ	水ようかん(抹茶)	雪の宿	メープルケーキ	～ハロウィン～ パン・キンパイ	