

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	10月1日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 いんげんの和え物 しそ昆布	10月2日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 チンゲン菜のなめたけ和え 納豆	10月3日 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 おぐらの和え物 さつま芋の甘露煮	10月4日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 ほうれん草の炒め物 梅ザーサイ	10月5日 パン スープ ロールキャベツ 菜の花の炒め物 ポテトサラダ	10月6日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 金時豆	10月7日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊の胡麻和え 味の花
昼食	鰯の照り焼き 塩肉じゃが もやしの味噌炒め 小松菜の辛子和え がんも煮	根菜の甘辛炒め 大根とさつま揚げの生姜煮 ほうれん草のナムル カリフラワーのコンソメ煮 こんにやくの酢味噌和え	豆腐ハンバーグ 野菜コロッケ 和風パスタ しる菜の煮物 枝豆のおろしあん	ジャンボ餃子 厚焼き玉子 野菜のコンソメ炒め ブロッコリーのケチャップ煮 もやしのナムル	白身魚と豆腐のしんじょう 甘酢肉団子 焼きビーフン きゃべつのマリネ じゃが芋の煮っころがし	カニカマ天ぷら 豚肉のオイスター炒め なすとえのきのめんとつ和え 大豆の甘辛煮 かぼちゃサラダ	お好み焼き レンコンつくね 切干大根煮 ゴーヤとツナの炒め物 アスパラピクルス
夕食	ジェノバ風オムレツ 鶏肉炒め 昆布の煮物 ブロッコリー炒め コーンサラダ 漬物	みそ味つくね 麻婆豆腐 白滝の甘辛炒め わかめとツナのソテー 落のおかか煮 漬物	五目さつま天 牛肉と野沢菜の炒め物 かぼちゃ煮 春菊の和え物 三色豆 漬物	ハムステーキ 豚肉の柚子炒め 里芋の煮物 水菜とツナの和え物 和風サラダ 漬物	ねぎオムレツ 豚肉のカレー炒め ひじき煮 セロリ炒め もやしのゆかり和え 漬物	鶏肉の味噌焼き 春雨のオイスター炒め 厚揚げの煮物 おぐらのおかか和え 冬瓜の煮物 漬物	水餃子 豚肉のキムチ炒め 和風パスタ ほうれん草の煮物 きゃべつの高菜和え 漬物
1日の合計	645Kcal 31.6g	575Kcal 329g	617Kcal 28.2g	599Kcal 28.8g	751Kcal 28.7g	611Kcal 27.6g	645Kcal 28.0g
朝食	10月8日 ごはん みそ汁 ちくわのたまごとし 金平牛蒡 ブロッコリー和え	10月9日 ごはん みそ汁 肉じゃが 落煮 味の花	10月10日 ごはん みそ汁 がんも煮 ピーマンの甘辛炒め ポテトサラダ	10月11日 ごはん みそ汁 信田巻き 菜の花の炒め物 卵の花	10月12日 パン スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め さつま芋サラダ	10月13日 ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 アスパラ炒め 納豆	10月14日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 かぼちゃ煮 しそ昆布
昼食	肉詰めビーマン もろこし焼き 肉野菜炒め 野菜のコンソメ煮 きゅうりの梅肉和え	カレーコロッケ タラの塩焼き 白菜と豚肉のだし煮 コーンバター炒め 茹蕎麦のオイスター煮	ハンバーグ オムレツ ひじき煮 ベーコンポパイソテー 大根煮	肉野菜巻き 野菜と豚肉のスタミナ炒め 豆腐の味噌かけ かぶと落の煮物 浅漬けゆず風味	ハムステーキ 回鍋肉 春雨サラダ ほうれん草のコンソメ炒め かぼちゃの甘煮	チキンステーキ マカロニペッパー炒め ピーマンとあさりの煮物 じゃが芋のおかか煮 水菜のサラダ	チキンステーキ 春巻き チンゲン菜のピリ辛煮 ニラもやし炒め ひじきのサラダ
夕食	野菜とひじきの豆腐焼き 牛肉の麻婆炒め 里芋のおかか煮 小松菜の柚子和え 昆布豆 漬物	磯辺小判焼き 豚肉の生姜炒め 若竹煮 エリンギのバター炒め きゃべつ酢の物 漬物	ちぢみ 鶏肉のトマト煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和風サラダ チンゲン菜の炒め物 漬物	ベイクドエッグパンブキン 牛肉の甘辛炒め 白菜チャンプルー おぐらととろろの和え物 人参サラダ 漬物	ビーマンの肉詰め 豚肉と厚揚げの炒め物 落と麩の煮物 菜の花のコーン炒め 大根サラダ 漬物	野菜コロッケ 鶏肉の塩炒め 金平ごぼう 海苔塩大豆 和風サラダ 漬物	鰯の味噌煮 豚肉のコーチャン炒め 昆布の煮物 山クラゲソテー 春菊と揚げの和え物 漬物
1日の合計	544Kcal 27.1g	624Kcal 31.2g	652Kcal 28.3g	547Kcal 27.3g	658Kcal 29.0g	556Kcal 23.9g	634Kcal 31.5g
朝食	10月15日 ごはん みそ汁 きのこ炒め おぐらのおかか和え 紅白なます	10月16日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜の煮しめ ほうれん草のごま和え	10月17日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 白菜炒め 春雨サラダ	10月18日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 菜の花の和え物 納豆	10月19日 パン スープ ミートボール 菜の花の炒め物 かぼちゃサラダ	10月20日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 いんげんの炒め物 おかず生姜	10月21日 ごはん みそ汁 マスの塩焼き 大根の煮物 味の花
昼食	唐揚げ 水餃子 焼きビーフン 蓮根と茹蕎麦の煮物 きゅうりの和え物	白身魚フライ パンブキンキッシュ 切干大根の酢の物 里芋の煮物 もやしの中華煮	ふんわり豆腐寄せ 牛肉の炒め物 スタミナビーフン いんげんの胡麻和え 大根のゆず煮	豚肉のキムチ炒め 鯖の味噌煮 角揚げ煮～ネギソース～ チンゲン菜とイカの中華煮 枝豆ベッパー炒め	豚肉の肉詰めフライ アヒージョ炒め スパゲティサラダ 茄子の甘辛煮 金平ごぼう	鶏野菜きのこ焼き 白滝チャンプルー 肉豆腐 カリフラワーサラダ 金時豆	山芋焼き ズッキーニのカレー炒め マスタードポテトサラダ 大豆のトマト煮 玉子豆腐
夕食	ハムステーキ 麻婆春雨 グラタン いんげんの炒め物 ブロッコリーとパプリカのサラダ 漬物	野菜つくね 鶏肉のカラフル炒め 冬瓜の煮物 小松菜のなめたけ和え 人參マリネ 漬物	ちぢみ ブルコギ炒め がんも煮 ザーサイ和え ズッキーニとベーコンの炒め物 漬物	かぼちゃの天ぷら 豚肉の生姜炒め 煮豆 きのこ洋風ソテー おぐらのゆかり和え 漬物	磯辺焼小判焼き ポークチャップ さつま芋煮 ほうれん草の磯辺和え 落のおかか煮 漬物	あんかけ水餃子 豚肉の辛みそ炒め 菜の花のきのこ炒め 蓮根サラダ カップもずく 漬物	鶏肉の味噌焼き チリボール ぜんまい煮 わかめとツナのソテー 白菜の生姜和え 漬物
1日の合計	592Kcal 22.6g	569Kcal 22.9g	603Kcal 27.8g	607Kcal 31.5g	684Kcal 30.9g	508Kcal 23.0g	610Kcal 33.2g
朝食	10月22日 ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ インゲンの炒め物 ごま昆布	10月23日 ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 落の煮物 味の花	10月24日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーサラダ たけのこ土佐煮	10月25日 ごはん みそ汁 きのこソテー 茄子の味噌炒め 梅ザーサイ	10月26日 パン スープ 玉子ロール 菜の花とベーコンのソテー ごぼうサラダ	10月27日 ごはん みそ汁 信田巻き 鰯のしおやき いんげんの辛子和え 納豆	10月28日 ごはん みそ汁 鰯のしおやき 切干大根煮 ほうれん草の和え物
昼食	チキンピカタ グラタン ひじき煮 カニカマソテー インゲンのわさび和え	樺餃子 冬瓜の煮物 チンゲン菜のオイマヨ炒め 高野豆腐煮 さつま芋サラダ	ミートボール 豆乳入り野菜笹かま 春雨煮込み じゃが芋の黒胡椒炒め 水菜の梅和え	チキンステーキ ちくわの天ぷら 白菜のとろみ煮 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのマヨネーズ和え	茄子の肉詰めフライ ネギ塩豚炒め 切干大根煮 ほうれん草の和え物 山クラゲソテー	鶏野菜きのこ焼き チヂミ マカロニサラダ ピーマンの旨辛炒め コーンと玉ねぎのマリネ 小松菜ナムル	ブルコギ炒め 海鮮小判 きゃべつのコンソメ煮 コーンと玉ねぎのマリネ 小松菜ナムル
夕食	野菜つくね 豚肉のマーマレード炒め かぼちゃ煮 おぐらの煮びたし カリフラワーの和え物 漬物	鰯の煮付け 炒り鶏 昆布と茹蕎麦の煮物 もやしの和風サラダ 春菊のお浸し 漬物	ニラ饅頭 鶏肉とキャベツのバター醤油炒め ふろふき大根 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	お好み焼き 豚肉のカレー炒め 豆腐と山菜の煮物 大根サラダ おふ煮 漬物	豆腐ステーキ～照り焼きあんかけ～ 鶏肉のきのこ炒め かぶと大豆の煮物 枝豆炒め 海藻サラダ 漬物	あんかけ水餃子 豚肉の辛みそ炒め 菜の花のきのこ炒め 蓮根サラダ カップもずく 漬物	鶏肉の味噌焼き チリボール ぜんまい煮 わかめとツナのソテー 白菜の生姜和え 漬物
1日の合計	544Kcal 24.3g	574Kcal 23.8g	527Kcal 23.1g	584Kcal 25.6g	581Kcal 22.1g	615Kcal 25.5g	597Kcal 32.4g
朝食	10月29日 ごはん みそ汁 筑前煮 スナックピース炒め 松前漬け風高菜	10月30日 ごはん みそ汁 白菜炒め かぼちゃ煮 卵の花	10月31日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ アスパラ炒め おかず生姜	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★			
昼食	かき揚げ タラの照り焼き ビーフン中華炒め 茄子の甘辛煮 いんげんの和え物	ベイクドエッグポテト 豚肉の中華炒め エリンギの洋風ソテー 水菜のサラダ さつま芋の甘露煮	チーズインハンバーグ 栗かぼちゃコロッケ 鶏肉と野菜のスタミナ炒め ほうれん草のぬた和え 大根の煮物				
夕食	もろこし焼き 牛肉のキムチ炒め 大豆煮 おぐらの昆布和え 小松菜のわさび和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉のトマト煮 オイスター炒め ごぼうサラダ 玉ねぎの高菜和え 漬物	山芋やき 豚肉の韓国風炒め 白滝の甘辛煮 ブロッコリーの梅和え ビーマンの炒め 漬物				
1日の合計	512Kcal 23.3g	654Kcal 23.5g	581Kcal 33.7g				

10月のパンの提供日は5・12・19・26となります。

