

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
 	鶏肉のタルタル焼き 青梗菜のツナ和え りんごサラダ パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 600kcal	肉野菜炒め 青菜と油揚げの煮浸し 里芋の甘辛 ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 676kcal	文化の日 エネルギー 666kcal	魚のカレー風味焼き だけのご土佐煮 酢味噌和え ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 422kcal
	魚のホイル焼き グリルホットサラダ にんじんシリシリ かぶと京がんもの煮物 ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 535kcal	生揚げの肉詰め煮 きのこのフリッター みぞれ和え 野菜のわさびポン酢 ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 758kcal		鶏肉のタッカルビ ひじきとれんこんの炒め煮 揚げなすとトマトのサラダ ねばねば和え ごはん・スープ・香の物 タ エネルギー 804kcal
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ベーコンエッグ ミニ納豆 ひじきのツナ和え ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 552kcal	白身魚のムニエル ポテトチーズ焼き ハムサラダ パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 498kcal	鶏肉のわさびマヨネーズ焼 大根のきんぴら かぼちゃサラダ ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 752kcal	チーズトースト ス克蘭ブルエッグ ほうれん草コーンと和え パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 666kcal	豚肉のにら炒め しらたきの炒り煮 シーザーサラダ ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 611kcal
豚肉生姜焼 粉心き煮 お浸し キノコサラダ ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 756kcal	あんかけチャーハン 焼き餃子 中華サラダ 野菜ときこのオイスター炒め わかめスープ・飲み物 タ エネルギー 772kcal	さばの味噌煮 白菜とえびの炒め物 なすの薬味和え 根菜の炒め煮 ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 725kcal	ナスとベーコンのトマトハスタ サラダ アヒージョ風炒め パケット・スープ デザート タ エネルギー 780kcal	ハヤシライス 彩りサラダ 魚介と枝豆のマリネ デザート 香の物 タ エネルギー 738kcal
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
いかとキャベツのオイスター炒 豆サラダ にんじんの甘酢和え ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 545kcal	チキンソテーグチャップソース ほうれん草コーンと和え 野菜のピクルス パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 637kcal	魚の西京焼 わかめとかにかまの酢の物 野菜のそぼろ煮 ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 577kcal	ロールキャベツ マカロニサラダ ジャーマンポテト パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 649kcal	オムレツ 野菜の煮物 ちくわのピリ辛炒め ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 575kcal
魚のみぞれ煮 野菜の天ぷら もやしのごま和え 海藻サラダ ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 506kcal	ハンバーグ 浅漬けサラダ ピリ辛こんにゃく えのき ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 776kcal	八宝菜 シュウマイ フロココリーと油揚げの和え物 ナムル ごはん・スープ・香の物 タ エネルギー 692kcal	チキンカツ ひじきの煮物 丸とびの味噌炒め 玉子豆腐 ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 846kcal	麻婆豆腐 かに風味サラダ 白菜の塩昆布和え デザート ごはん・スープ・香の物 タ エネルギー 597kcal
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
コロッケ きのごマリネ フロココリーと卵のサラダ ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 538kcal	魚のトマト煮 春雨のサラダ カリフラワーマスタード和え パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 521kcal	勤労感謝の日 エネルギー 701kcal	ス克蘭ブルエッグ ウィナーソテー ツナと枝豆のサラダ パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 701kcal	すき焼き風煮 みぞれ和え さつまいものレモン煮 ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 722kcal
青椒肉絲 里芋の甘辛 ほうれん草ごま風味和え 中華サラダ ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 695kcal	味噌おでん オクラと豚肉のさっぱり和え えびと白菜の中華炒め デザート ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 682kcal		鶏肉の唐揚げ サラダ ごぼうの甘辛炒め かぼちゃの煮物 ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 772kcal	煮魚 ちらとちやしのオイスターソースめ 揚げだし豆腐 わかめとかにかまの酢の物 ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 558kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	 <b>11月</b>  	
肉野菜炒め シルバーサラダ さつまいものバター醤油煮 ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 625kcal	厚揚げステーキ にんじんラベ じゃがいもガレット パン・スープ・飲み物 朝 エネルギー 736kcal	焼魚 里芋のコロコロ煮 オニオンおかか和え ごはん・みそ汁・香の物 朝 エネルギー 521kcal		
魚の塩焼き 揚げなすサラダ 野菜の煮物 野菜のしょうが和え きのこごはん・芽まし汁・香の物 タ エネルギー 689kcal	チキンのBBQソテー 浅漬け風サラダ 豆のトマト煮 小松菜のガーリック炒め ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 886kcal	ハムサンドフライ 豆腐の卵あんかけ わかめのサラダ デザート ごはん・みそ汁・香の物 タ エネルギー 754kcal		