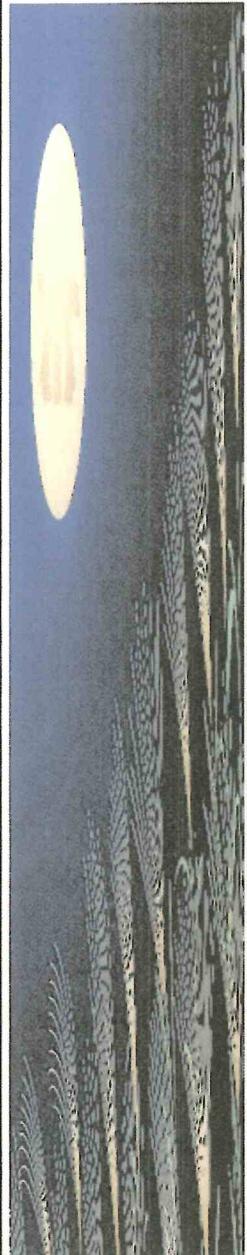
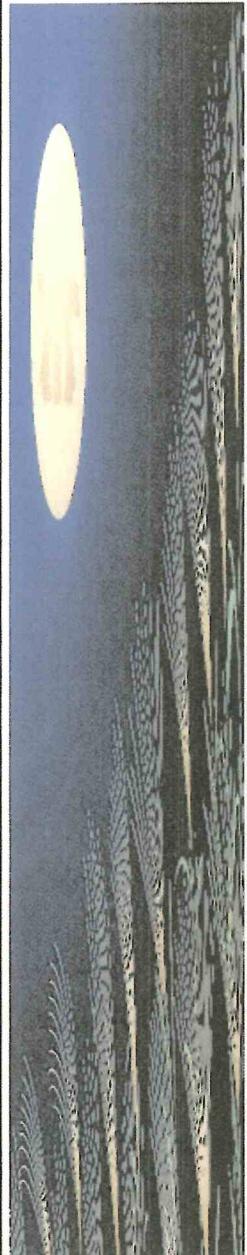
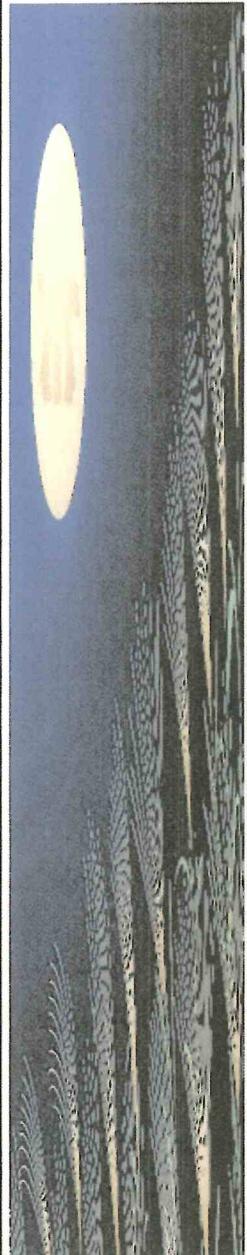
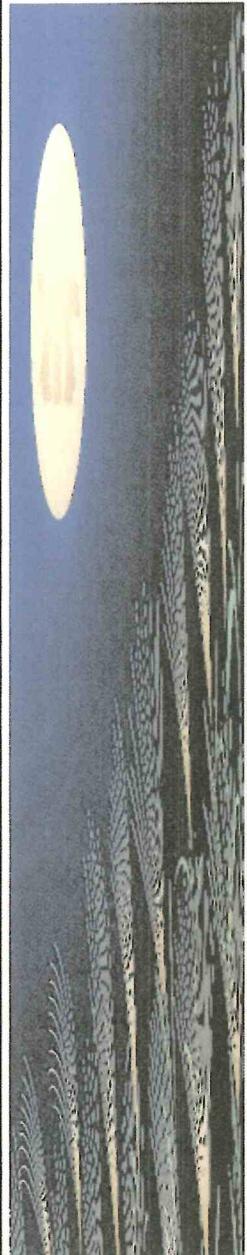


1		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
		月	火	水	木	金	土
朝		ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	ご飯
		みそ汁	みそ汁	さつまいものポタージュ	みそ汁	豆乳汁	みそ汁
		青葱・わかめ	大根・玉葱	ピクルス	キャベツ・人参		豆腐・薄あげ
		メンチカツ	玉子焼き	(大根・きゅうり・人参)	切干大根	鰯の塩焼き	コロッケ
		目玉焼き	サバの塩焼き	スペニッシュオムレツ	ソーセージ	卵焼き	納豆
		スパゲッティサラダ	マカロニサラダ	ヨーグルト	卵サラダ	サラダ	ツナサラダ
昼		牛丼	ミートスパゲッティ	カツ丼	塩ラーメン	牛スジカレー	天丼
		達まし汁	ミックスピーンズサラダ	コーンサラダ	おにぎり	タラモサラダ	じじみ汁
		カボチャサラダ	パケット	みそ汁	れんこんのきんぴら		南瓜のうま煮
				わかめ 鮭			
夜		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ポークチャップ	鶏の照り焼き	ハンバーグトマトソース	酢豚	チキン南蛮	秋刀魚の塩焼き
		胡麻和え	揚げだし豆腐	南瓜のうま煮	さつまいもの甘露煮	キャベツサラダ	チャプチエ
		トマトと玉葱のスープ	酢の物	じゃこのサラダ	なめこ汁	すまし汁	冷ややっこ
				牛乳			
							牛乳

2	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スペニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
	からあげ丼 豆腐チゲスープ フルーツ	他人丼 サバの竜田揚げ モズクとオクラのスープ	味噌ラーメン れんこんのきんぴら ミニチャーハン	照り焼きチキン丼 きのこジンジャースープ こんにゃく甘煮	肉うどん マカロニサラダ いなり寿し	チキンカレー 大根サラダ	かき揚げ丼 あさり汁 冷ややっこ
	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 鯛のちゃんちゃん焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 マーボー豆腐 茄子揚げびたし かまぼこ 牛乳	ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう いんげんごま合え	ご飯 鰯のかば焼き チキンのポン酢煮 ひじき煮 牛乳

3	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鰯の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・蓮あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
	天ぷらそば タラモサラダ おにぎり	三色丼 なめこ汁 小松菜のおひたし	山かけうどん おにぎり から揚げユーリンチー	マーボー丼 春雨サラダ かきたま汁	豚骨ラーメン 春巻き ミニサラダ おにぎり	シーフードカレー ミックスビーンズサラダ	口コモコ丼 卵豆腐 漬まし汁
	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 鰯の照り焼き 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 酢豚 さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ すまし汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き チャブチエ 冷ややっこ 牛乳

4	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
	牛丼 しじみ汁 酢の物	わかめうどん コロッケ パンパンジーサラダ	豚キムチ丼 ミニサラダ いんげんごま合え	焼きそば トマトときゅうりのマヨ和え みそ汁 きのこ 青葱	中華丼 卵スープ ゴボウサラダ	ハヤシライス 豆腐サラダ	きつねうどん もやしと春菊のナムル 鮭ごはん
	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 マーボー豆腐 茄子揚げびたし かまぼこ 牛乳	ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 おろしとんかつ ひじき煮 いんげんごま合え	ご飯 鯛のかば焼き チキンのポン酢煮 きんぴらごぼう 牛乳

5	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
	日	月	火	水			
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ			
昼	スタミナ弁当 みそ汁	オムライス ボトフ	炊き込みご飯(栗) 秋刀魚の塩焼き 豚汁	ナポリタン カボチャのサラダ ししゃもフライ			
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 鶏の照り焼き 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じやこのサラダ 牛乳			

