

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 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 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
昼		牛丼 澄まし汁 カボチャサラダ	ミートスパゲッティ ミックスビーンズサラダ パケット	カツ丼 コーンサラダ みそ汁 わかめ 麩	塩ラーメン おにぎり れんこんのきんぴら	牛スジカレー タラモサラダ	天丼 しじみ汁 南瓜のうま煮
夜		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 鮭の照り焼き 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 チャプチェ 冷ややっこ 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
昼	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 きのこジューズスープ こんにゃく甘煮	肉うどん マカロニサラダ いなりずし	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
夜	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 きんぴらごぼう いんげんごま合え	ご飯 鯛のかば焼き チキンのボン酢煮 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 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
昼	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	ロコモコ丼 卵豆腐 澄まし汁
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 鱈の照り焼き 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 チャプチェ 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
昼	牛丼 しじみ汁 酢の物	わかめうどん コロッケ パンバンジーサラダ	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
夜	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 チキンのボン酢煮 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 き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 ポトフ	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 鱈の照り焼き 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			