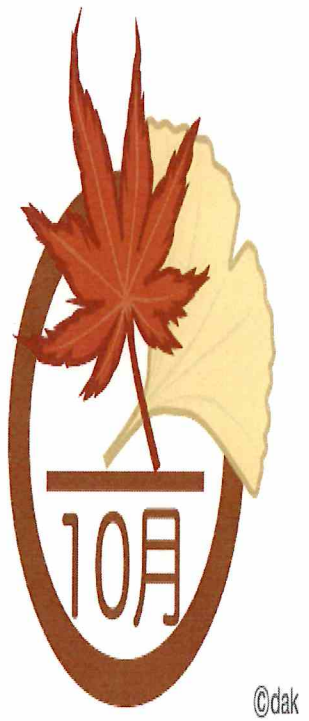


1		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
		火	水	木	金	土
朝		ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ひじき煮 スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼		焼きそば 春巻き 冷ややっこ	マーボー丼 春雨サラダ 卵スープ	しょうゆラーメン れんこんのきんぴら ご飯	ポークカレー コーンサラダ	弁当
夜		ご飯 サーモンフライ 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ハンバーグトマトソース チャプチェ じゃこのサラダ  牛乳	ご飯 チキンカツ煮 さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 冷ややっこ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう いんげんごま合え  牛乳

2	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ひじき煮 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 コールスロー	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 コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	きのこのクリームパスタ ミックスビーンズサラダ バケツ	親子丼 あさり汁 漬物	肉うどん 酢の物 人参のサラダ	中華丼 みそ汁 ミニサラダ	みそラーメン 揚げ餃子 ご飯	ハヤシライス ポテトサラダ	弁当
夜	ご飯 太刀魚の煮付け ソーセージと野菜炒め みそ汁	ご飯 ミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 マーボー茄子 豆腐サラダ 胸肉のから揚げ  牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ すまし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンのボン酢煮 サラダ  牛乳

3	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19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 ゆで卵 コールスロー	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 ひじき煮 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 玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	冷麺 揚げシュウマイ	ネギトロ丼 みそ汁 から揚げ	月見うどん コロケ	あんかけチャーハン すまし汁 ミニサラダ	ちゃんぽん 豆サラダ ご飯	チキンカレー 大根サラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ハンバーグトマトソース チャブチェ じゃこのサラダ  牛乳	ご飯 チキンカツ煮 さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 冷ややっこ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう いんげんごま合え  牛乳

4	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ひじき煮 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 コールスロー	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 コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ミートスパゲッティ 海藻サラダ バケツ	たまご丼 いんげんごま合え 澄まし汁	かき揚げうどん ほうれん草胡麻和え	照り焼つくね丼 卵スープ 酢の物	みそラーメン 春巻き ご飯	強歩	弁当
夜	ご飯 太刀魚の煮付け ソーセージと野菜炒め みそ汁	ご飯 ミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 マーボー茄子 豆腐サラダ 胸肉のから揚げ  牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ すまし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンのポン酢煮 サラダ  牛乳

5	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
	日	月	火	水	木
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 ゆで卵 コールスロー	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 ひじき煮 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
昼	ソースかつ丼 みそ汁 わかめ じゃがいも コーンサラダ	牛丼 豆腐チゲスープ フルーツ オレンジ	ビビン麺 オニオンスープ から揚げ	ロコモコ丼 みそ汁 胡麻和え	しょうゆラーメン イカフライ ご飯
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ハンバーグトマトソース チャプチェ じゃこのサラダ  牛乳	ご飯 チキンカツ煮 さつまいもの甘露煮 なめこ汁

