



	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝	ごはん 小松菜の炒め煮 味噌汁 ふりかけ(しそ)	チョコパン 青梗菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	卵雑炊 ちゃんちゃん焼き風炒め フルーツ缶(マンゴー)	中華雑炊 がんもの含め煮 フルーツ缶(パイナップル)	クリームパン ベーコンと野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ(さけ)
昼	赤飯 牛すき煮 卵豆腐 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁	ごはん 白身魚のマスタード焼き 肉じゃが フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 松風焼き 青梗菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸い物	ごはん マトウダイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え 味噌汁	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) すまし汁
おやつ	ペアークリームワッフル	スイスロール(バニラ)	さつま芋蒸しパン	洋梨のタルト	カステラ	どら焼き(カスタード)
夕	ごはん さばのみそ焼き 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きやらぶき	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え すまし汁	ごはん さわらの香味焼き つみれと冬瓜の煮物 香の物(桜だいこん) 豚汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしナムル すまし汁	ごはん かれいの揚げ浸し 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ごはん ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイナップル) ピクルス

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝	鶏雑炊 厚揚げの甘辛炒め フルーツ缶(ミックス)	ごはん 千草焼き 味噌汁 ふりかけ(かつお)	あんぱん チキンボールと野菜のトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶(りんご)	卵雑炊 青梗菜の炒め煮 フルーツ缶(みかん)	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶(マンゴー)	チョコパン ポトフ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)	ごはん ツナと野菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(のりたま)
昼	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ	ごはん しいらのムニエル キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	ごはん 鶏肉のソテー味噌バターソース 切干大根のサラダ フルーツ缶(白桃) 味噌汁	ごはん 豚肉の香味ソースがけ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨) 味噌汁	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	ごはん チーズインハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ
おやつ	和のパンケーキ(きなこ黒糖)	ソフトクレープ	コーヒーゼリー	ウィンナー蒸しパン	吹雪饅頭	ストロベリーカスタードタルト	スイスロール(モカ)
夕	ごはん メバルの煮付け れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	ごはん さばの塩麴焼き ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ缶(洋梨)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸い物	ごはん 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	ごはん 鶏肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	ごはん さわらのごま醤油焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢

	10月14日(月)	10月15日(火)				
朝	かに雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(みかん)	ごはん 切干大根の炒り煮 味噌汁 ふりかけ(かつお)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>10月14日はスポーツの日(旧体育の日) 祝日を決める法律には「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う。」と書かれているそうです。 まだ少し暑い日が続くそうですが、なにかを始めでみる準備をしてはいかがでしょうか。</p>   <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">スポーツの日</p> </div>			
昼	ごはん マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌がけ フルーツ(パイナップル) お吸い物	ごはん 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ				
おやつ	今川焼き(カスタード)	どら焼き				
夕	ごはん チキンカツ 冬瓜のくず煮 香の物(青しその実漬け) 豚汁	ごはん 黄金かれいの焼き浸し さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え				