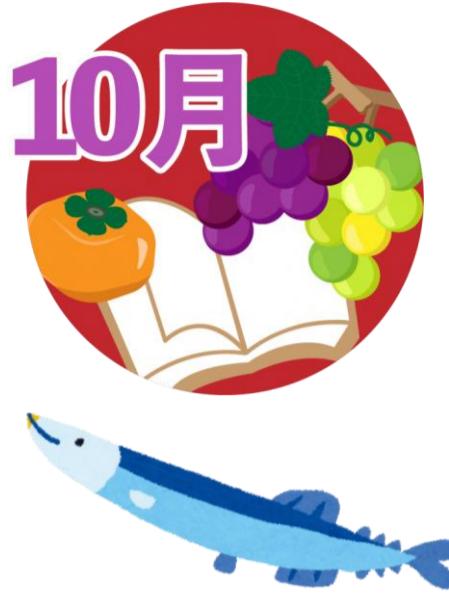


		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝		チョコパン 青梗菜とベーコンのソテー ^{ツナと野菜の味噌炒め煮} 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	芋粥 フルーツ缶(マンゴー)	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ(りんご)	クリームパン 野菜とツナのソテー ^{牛乳} フルーツ缶(パイン)	ごはん 鶏そぼろと白菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(うめ)
昼		赤飯 豚肉のしぐれ煮 がんもの含め煮 きゅうりの酢の物 吉野汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(キウイ) みそ汁	きのこごはん 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(白桃) お吸い物	ごはん かれいの揚げ浸し 五目おから フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁
おやつ		ソフトクレープ(バナナ)	今川焼き	カステラ	ぶどうゼリー	さつまいも蒸しパン
夕		ごはん さばのみそ焼き 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(パイン) 昆布佃煮	ごはん 鶏肉のゆず醤油ソース 高野豆腐の含め煮 大根のさっぱり和え すまし汁	ごはん さわらの香味焼き なすの煮浸し 香の物(つぼ漬け) みそ汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のナムル すまし汁	ごはん ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) ピクルス

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝	鮭雑炊 大豆五目煮 香の物(桜だいこん)	ごはん 厚揚げの含め煮 みそ汁 ふりかけ(かつお)	あんぱん ペークンと白菜のスープ煮 牛乳 フルーツ缶(白桃)	かに雑炊 さつまいもの黒ごま金平 フルーツカクテル	鶏雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	チョコパン キャベツのポトフ 牛乳 フルーツ(りんご)	ごはん 里芋の揚げ出し すまし汁 ふりかけ(のりたま)
昼	さつまいもごはん 黒むつの幽庵焼き かぶのきのこあんかけ フルーツ(りんご) 豚汁	手作りカレー コールスローサラダ フルーツ(パイン) 福神漬け	ごはん しいらのムニエル ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	ごはん 鶏肉のソテー味噌バーミソース ほうれん草のツナ和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) お吸い物	ごはん 豚肉の香味ソースかけ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ
おやつ	お月見ようかん	和のパンケーキ	ペアクリームワッフル	黒糖饅頭	スイスロール	どら焼き	黒糖蒸しパン
夕	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き 切り干し大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー) すまし汁	ごはん メバルの煮付け 金平ごぼう 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(ミックス)	ごはん 回鍋肉 えび焼売 中華風沢庵 中華スープ	ごはん さばの塩麹焼き かぶと絹揚げの煮物 白菜のゆかり和え すまし汁	ごはん スパニッシュオムレツ 冬瓜とえびのコンソメ煮 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	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 すまし汁	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)

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)				
朝	中華雑炊 千草焼き フルーツ(りんご)	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 ふりかけ(さけ)	クリームパン 野菜とツナのソテー ^{牛乳} フルーツ缶(白桃)				
昼	ごはん 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	ごはん マトウダイの香味焼き なすの味噌炒め フルーツ(パイン) お吸い物	野菜ピラフ 豚肉の中華炒め ほうれん草の中華サラダ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ				
おやつ	ストロベリーカスターードタルト	どら焼き	ワインナー蒸しパン				
夕	ごはん あじのごま醤油焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 もずく酢 みそ汁	ごはん チキンカツ 冬瓜のエビあんかけ フルーツ缶(キウイ) 香の物(青しその実漬け)	ごはん 黄金かれいの焼き浸し さつまいもと昆布の煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	10月6日は「十五夜」の日です！ そんな日のおやつに、 「中秋の名月」にちなんだ 「お月見ようかん」を予定しています。 おやつの時間にはまだ月は出ていませんが、 夜寝る前、もし晴れていたら、 夜空を見上げてみるのもいいかもしれません			

※献立は一部変更になる場合があります※