## 10月月間献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	848
	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	ご飯	食パン	ご飯	食パン	ご飯	食パン	食パン
明食	味噌汁	たまごサラダ	味噌汁	肉団子のクリーム煮	味噌汁	ミートオムレツ	さつま芋のクリーム煮
初及	お麩の卵とじ	カクテル缶	ちくわとピーマンの金平	パインムース	大豆とひじきの煮物	みかん缶	マンゴー缶
	梅びしお	牛乳	たいみそ	牛乳	のり佃煮	牛乳	牛乳
	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	アジフライ	鶏肉の照り焼き	天ぷら	鶏肉の粗挽きマスタード焼き	白身魚の葱ソース	豚肉のカレー風味炒め	さばの塩焼き
	小松菜と厚揚げの煮浸し	炊き合わせ	白菜とわかめの酢の物	冬瓜のカニカマあんかけ	ニラと玉子の炒め物	いんげんと帆立のソテー	ふくさ卵
	オニオンサラダ	大根の和え物	すまし汁	キャベツのドレ和え	長芋の和え物	もやしのサラダ	ほうれん草の胡麻和え
	味噌汁	味噌汁	抹茶ババロア	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁
	ご飯	ご飯	ご飯	鮭のちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の甘辛炒め	鯖の煮付け	和風オムレツ	オクラの胡麻和え	麻婆豆腐	メバルの照り焼き	豚肉のスタミナ炒め
7食	25 T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	<b>駅の気刊り</b> ごぼうの甘辛炒め	***				
	里芋の煮ころがし	_10.7.1 _ 17.511	揚げなすの煮浸し	すまし汁	シーフート・のオイスター炒め	大根と丸天の煮物	蓮根の煮物
	春雨の酢の物	スナップェント・ウの梅和え	プロッコリーのおかか和え	フルーツゼリー	チンゲンサイのナムル	白菜のピリ辛あえ	胡瓜の和え物
	味噌汁	すまし汁	味噌汁		中華スープ	味噌汁	味噌汁
	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
	鮭雑炊	食パン	ご飯	食パン	ご飯	食パン	食パン
	味噌汁	ポテトサラダ	味噌汁	スクランブルエッグ	味噌汁	ベイクドエッグポテト	たまごサラダ
食	切干大根の煮付け	パインムース	厚焼き卵	カクテル缶	金平ごぼう	みかん缶	マンゴー缶
	梅びしお	牛乳	たいみそ	牛乳	のり佃煮	牛乳	牛乳
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	シーフードカレー	ご飯(小)
		****					
金	月見メンチカツ	赤魚の粕漬け焼き		鰈の煮付け	豚肉のプルコギ風	カニクリームコロッケ	お好み焼き
_	カリフラワーの青しそ和え	ごぼうのそぼろ煮	ブロッコリーとエビのソテー	茄子の炒め物	ビーフン炒め	野菜サラダ	冬瓜の薄くず煮
	味噌汁	チンゲン菜の和え物	海草サラダ	白菜の和えもの	卵ス一プ		スナップェント・ウのホン酢和
	アセロラゼリー	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁	オレンジゼリー	<u> </u>	味噌汁
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯
	鱈のちり蒸し	豚肉の春雨炒め	白身魚フライ	鶏肉の山椒焼き	揚げ出し豆腐 きのこあん	鶏肉のパン粉焼き	ほっけの蒲焼き風
食	冬瓜の煮物	野菜の中華煮	南瓜の煮物	大豆の炒り煮	じゃが芋の炒め物	マカロニソテー	ごぼうの煮物
	スナップと玉ねぎのマヨ和え		オクラの山葵海苔和え	インケンとカニカマのマヨ和え	キャベツのごま和え	ほうれん草のサラダ	オクラの和え物
	すまし汁	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	10/13	····	10/15		10/17		10/19
	·	10/14	·	10/16	·	10/18	
	ご飯	食パン	ご飯	食パン	ご飯	食パン	食パン
愈	味噌汁	肉団子のクリーム煮	味噌汁	スパゲティサラダ	味噌汁	ミートオムレツ	ポテトサラダ
	大豆とひじきの煮物	カクテル缶	お麩の卵とじ	パインムース	ちくわとピーマンの金平	みかん缶	マンゴー缶
	梅びしお	牛乳	たいみそ	牛乳	のり佃煮	牛乳	牛乳
	ご飯	ご当地メニュー(福島県)	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	散らし寿司
昼食	サーモンフライ	菜めしご飯(小)	鯖の煮付け	長芋の煮物	鱈のおろしソースがけ	照り焼きハンハ・ーク・	れんこんの山椒炒め
	南瓜の煮物	けんちんうどん	大根とホタテの炒め物	いんげんとツナの和え物	冬瓜の翡翠煮	ほうれん草のなめ茸和え	赤だし
	プロッコリーのおかか和え	キャベツの和え物	白菜の和え物	味噌汁	大豆サラダ	味噌汁	カスタードプリン
	かき玉汁	ピーチゼリー	味噌汁		かき玉汁	グレープゼリー	377 1772
	,			>A⊏			
	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
7金	豚肉の生姜炒め	ネギ入り卵焼き	鶏の柚子胡椒焼き	白身魚の中華野菜あんかけ	豚肉の甘辛炒め	メバルの竜田揚げ	グリルチキン 和風ソー
	はんぺんの煮物	なすのピリ辛炒め	キャベツとピーマンの炒め物	か「こシュウマイ	えんどうの和え物	里芋の煮物	さつま芋のレモン煮
	チンゲン菜の和え物	もやしのマヨネーズ和え	玉ねぎの胡麻ドレ和え	カリフラワーの和え物	すまし汁	ひじきの胡麻サラダ	もやしの和え物
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	中華スープ	いちごムース	味噌汁	味噌汁
	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
朝食	ご飯	食パン	ご飯	食パン	ご飯	食パン	食パン
	味噌汁	さつま芋のクリーム煮	味噌汁	スクランブルエッグ	味噌汁	ベイクドエッグポテト	スパゲティサラダ
	厚焼き卵	パインムース	切干大根の煮付け	みかん缶	金平ごぼう	カクテル缶	マンゴー缶
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
	梅びしお	4到.					<b>牛</b> 到
	梅びしお	牛乳	たいみそ	牛乳	のり佃煮	牛乳	牛乳
	ご飯	ご飯	たいみそ ご飯	牛乳 わかめご飯(小)	のり佃煮ご飯	牛乳ご飯	ご飯
金	ご飯 ホイコーロー	ご飯 白身魚の天ぷら	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん	のり佃煮 ご飯 バーベキューチキン	牛乳 ご飯 エビカツ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き
食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子	のり佃煮 ご飯 バーベキューチキン マカロニソテー	牛乳       ご飯       エビカツ       里芋の煮物	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め
產	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん	のり佃煮 ご飯 バーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え	牛乳       ご飯       エピカツ       里芋の煮物       スナップエンドウの柚子和え	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物
建	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエントウの柚子和え すまし汁	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁
<b>社食</b>	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子	のり佃煮 ご飯 バーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え	牛乳       ご飯       エピカツ       里芋の煮物       スナップエンドウの柚子和え	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物
_	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエントウの柚子和え すまし汁	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁
_	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぷ青菜ご飯	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエントウの柚子和え すまし汁 豆カレー	ご飯鶏肉のはちみつ焼きもやしの塩炒め胡瓜の和え物味噌汁ご飯
_	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぶ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 赤魚の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え
_	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぷ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの胡麻和え	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
_	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぶ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの すまし汁	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁	のり佃煮 ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャペツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 赤魚の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え
_	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぶ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの すまし汁	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 10/30	のり佃煮 ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
_	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かざ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 野菜の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 10/30 食パン	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャペツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース  「0/31	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かざ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なブロッコリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 気白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の煮物       いんげんの胡麻和え       すまし汁       10/30       食パン       肉団子のクリーム煮	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ  ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース  「0/31	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かざ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブッコリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の素物       いんげんの胡麻和えずまし汁       10/30       食パン       肉団子のクリーム煮       パインムース	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ  ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース  「10/31  ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7金	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かざ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの す」 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の煮物       いんげんの胡麻和え       すまし汁       10/30       食パン       肉団子のクリーム素       パインムース       牛乳	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース 「0/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かざ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブッコリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の素物       いんげんの胡麻和えずまし汁       10/30       食パン       肉団子のクリーム煮       パインムース	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ  ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース  「10/31  ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
用食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かざ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの す」 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 10/30 食パン 肉団子のクリーム煮 パインムース 牛乳	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース 「0/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7金	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 鯵のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお ご飯	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぷ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとピーマンの金平 たいみそ	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の煮物       いんげんの胡麻和え       すまし汁       10/30       食パン       肉団子のクリーム煮       パインムース       牛乳       ご飯	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース 10/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮 ご飯	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7 食 明食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 構びしお ご飯 館の甘酢あんかけ 炒り玉子	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぶ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たま、サラダ みかん缶 牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 たくわとじーマンの金平 たいみそ ご飯 鯖の利休焼き じゃが芋の甘辛煮	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁 10/30 食パン 肉パイース 牛乳 ご飯 鶏肉のおろし煮 茄子の味噌炒め	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャペツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース  「10/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮 ごり	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお こ飯の甘酢あんかけ 炒り玉子 プロッコリーの塩昆布和え	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤かぶ青菜ご飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 ブロッコリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛二飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 無魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとピーマンの金平 たいみそ ご飯 鯖の利休焼き じゃが芋の甘辛煮 白菜のゆかり和え	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの 胡麻和え すまし汁 10/30 食パン 肉団子ンムース 牛二気 鶏肉のおみにより	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャペツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース  10/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮 ご飯 白身魚のパター醤油焼 大根の煮物 小松菜のビーナッツ和え	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお ご館の甘酢あんかけ 炒り玉子 プロッコリーの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤か香 野菜 あんかけ なす田平 の和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ぶどうムース	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平 たいみそ ご飯 鯖の利休焼き じゃが芋のけ和え 味噌汁	4 見 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 飲子 杏仁豆腐 ご飯 鶏肉の味噌炒め 野菜の煮物 いんげんの 胡麻和え すまし汁 10/30 食パン 肉 団子ンムース 牛二飯 鶏肉のおろし煮 茄子 しけ アセロラゼリー	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャペツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース  10/31 ご飯 味噌汁 お麩の個煮  で飯 力身魚のパター醤油焼 大根の煮物 小松菜のビーナッツ和え 味噌汁	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお ご飯 がりま子 プロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 ご飯	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤か高野菜あんかけ なす田当一の和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ぶどうムース ご飯	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平 たいみそ ご飯 動の利休焼き じゃが芋の甘辛煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 三色そぼろ丼	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんほん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の煮物       いんげんの胡麻和え       すまし汁       10/30       食パン       肉団子のクリーム煮       パイノース       牛乳飯       勤肉のおら       オまのおら       オまし汁       アセロラゼリー       ご飯	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャペツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじき玉汁 メロンムース  10/31 ご飯 味噌汁 お麩の駅とじ のり佃煮  で動 魚の木物 小松菜のビーナッツ和え 味噌汁 ハロウィン	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7 食 明食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のモニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお ご飯 踏の甘酢あんかけ かり玉ア プワッコーの塩昆布和え 味噌汁 ご飯 豚肉のすき焼き風	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤か高野菜 あんかけ なす田ツリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草 ぶどうムース ご飯 蝶のから揚げ	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 「10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平 たいみそ ご飯 鯖の利休焼き じゃが 芋の かりり和え 味噌汁 三色そぼろ丼 冬瓜とカーカマの煮物	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご鶏肉の味噌炒め 野菜のがんの胡麻和え すまし汁 10/30 食パン 肉団子のクリーム煮 パインムース 牛乳	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース 「0/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮 ご飯 白身魚のパター醤油焼 大根の煮のピーナッツ和え 味噌汁 パロウィン ご飯	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお ご飯 がりま子 プロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 ご飯	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤か高野菜あんかけ なす田当一の和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ぶどうムース ご飯	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平 たいみそ ご飯 動の利休焼き じゃが芋の甘辛煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 三色そぼろ丼	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんほん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の煮物       いんげんの胡麻和え       すまし汁       10/30       食パン       肉団子のクリーム煮       パイノース       牛乳飯       勤肉のおら       オまのおら       オまし汁       アセロラゼリー       ご飯	のり佃煮  ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャペツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじき玉汁 メロンムース  10/31 ご飯 味噌汁 お麩の駅とじ のり佃煮  で動 魚の木物 小松菜のビーナッツ和え 味噌汁 ハロウィン	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のモニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅びしお ご飯 踏の甘酢あんかけ かり玉ア プワッコーの塩昆布和え 味噌汁 ご飯 豚肉のすき焼き風	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤か高野菜 あんかけ なす田ツリーの和えもの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん缶 牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草 ぶどうムース ご飯 蝶のから揚げ	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 「10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平 たいみそ ご飯 鯖の利休焼き じゃが 芋の かりり和え 味噌汁 三色そぼろ丼 冬瓜とカーカマの煮物	牛乳 わかめご飯(小) 長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐 ご鶏肉の味噌炒め 野菜のがんの胡麻和え すまし汁 10/30 食パン 肉団子のクリーム煮 パインムース 牛乳	のり佃煮 ご飯 パーベキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース 「0/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮 ご飯 白身魚のパター醤油焼 大根の煮のピーナッツ和え 味噌汁 パロウィン ご飯	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し
7食	ご飯 ホイコーロー 厚揚げと白菜の中華煮 大根サラダ 中華スープ ご飯 参のみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 ズッキーニサラダ 味噌汁 10/27 ご飯 蝶噌汁 大豆とひじきの煮物 梅ぴしお ご飯 鑑の甘酢あんかけ 炒り玉子 プロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 で飯 豚肉のすき焼き風 ピーマンの炒め物	ご飯 白身魚の天ぷら ごぼうと丸天の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁 赤の液の手薬ご飯 豆腐の手薬 ブロッコリーの すまし汁 10/28 食パン たまごサラダ みかん 中乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ぶご飯 鰈のから掲げ 里芋の田楽	たいみそ ご飯 豚肉と卵の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 マスカットゼリー ご飯 赤魚の幽庵焼 筑前煮 白菜の浅漬け 味噌汁 10/29 ご飯 味噌汁 ちくわとじーマンの金平 たいみそ ご飯 鯖の利休焼き じやが芋のかり和え 味噌汁 三色そぼる丼 冬瓜とカーカマの煮物 金時豆	牛乳       わかめご飯(小)       長崎ちゃんぽん       餃子       杏仁豆腐       ご飯       鶏肉の味噌炒め       野菜の煮物       いんげんの胡麻和えすまし汁       (0/30       食パン       肉田子のクリーム煮       バインムース       牛乳       ご飯       鶏肉のおろし煮       茄子の味噌炒め       すましずゼリー       ご飯       かにま風中華あんかけ       豆腐       かに玉風中華あんかけ       豆腐	のり佃煮 ご飯 パーペキューチキン マカロニソテー キャベツのマヨ和え クリームスープ ご飯 寄せ鍋風 ひじきの煮物 かき玉汁 メロンムース 10/31 ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ のり佃煮 ご飯 白身魚のパケー醤油焼 大根の菜のピーナッツ和え 味噌汁 パロウィン ご飯 素込みハンパーグ	牛乳 ご飯 エピカツ 里芋の煮物 スナップエンドウの柚子和え すまし汁 豆カレー 彩りサラダ	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き もやしの塩炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 ご飯 赤魚の味噌漬け焼き おくらのなめ茸和え 茶碗蒸し

LEOC

宝塚すみれ栄光原