

22/10/ 1(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 チョコパイ/柿のたろ かぼちゃスープ フルーツヨーグルトかけ カフェオーレ	22/10/ 2(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁もやし がんもどき含め煮 漬け物 牛乳	22/10/ 3(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁青菜 アロカリと加かの梅マネズ 漬け物 牛乳	22/10/ 4(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁玉葱 オムレツ五目あんかけ (外)五目あん ふりかけ 牛乳	22/10/ 5(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁わかめ じゃがいものツナ煮 味付けのり 牛乳	22/10/ 6(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁白菜 野菜のおかか和え のり佃煮 牛乳	22/10/ 7(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁豆腐 厚焼き卵 漬け物 牛乳
22/10/ 1(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 ミートスパゲティ ソース ★ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ入り蒸しパン	22/10/ 2(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 鮭そぼろ寿司 ★さけそぼろ ★錦糸卵 青菜のお浸し 清汁はんぺん フルーツ	22/10/ 3(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚の南部焼き (付)ソテー 南瓜の含め煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁麩	22/10/ 4(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 ポークカレー ★ シーフードサラダ きなこのなめらかプリン ★	22/10/ 5(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 とろろそば (つゆ) 牛肉ご飯 もやし和風サラダ 杏仁豆腐 (外)シロップ	22/10/ 6(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚煮付け (付)花人参 南瓜とじゃこのかき揚げ (つゆ) 胡瓜とわかめの酢の物 豚汁	22/10/ 7(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 酢豚風煮 ★★ 盛り合わせサラダ1 えのきスープ グレープゼリー ★
22/10/ 1(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚のさんしょう焼き ★ 炒り豆腐 しそ風味野菜サラダ すまし汁	22/10/ 2(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 合挽き肉のチーズ焼き (外)ケチャップソース (付)ソテー じゃが芋とさつまあげ煮物 春雨のさっぱりサラダ	22/10/ 3(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 牛肉の柳川風 田楽 (外)甘味噌 大根はりはりサラダ 清汁とろろ昆布	22/10/ 4(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚フライタルソースかけ (外)タルタルソース (付)キャベツ 里芋と豚肉のごま煮 からし和え 味噌汁いんげん	22/10/ 5(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚のムニエルオロソースかけ (外)オーロソース (付)スパゲティ (付)ゆで野菜 にらの卵とし 野菜サラダ オニオンスープ	22/10/ 6(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 芋ご飯 鶏肉のマヨしょうゆ焼き ★ 付け合わせ いんげんとしらたき炒め煮 清汁なると	22/10/ 7(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 鯖の竜田揚げ (付)キャベツ 大根とさつま揚げの炒煮 ピーナツ和え すまし汁

22/10/ 8(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁わかめ じゃが芋のクリーム煮 ふりかけ 牛乳	22/10/ 9(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 クリームシック/材バターロール プレーンオムレツ* 野菜スープ カフェオーレ	22/10/10(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁もやし いんげんのごまみそ和え ふりかけ 牛乳	22/10/11(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁ほうれん草 五目大豆 漬け物 牛乳	22/10/12(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁南瓜 小松菜としめじの炒め物 漬け物 牛乳	22/10/13(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁玉葱 金平こんにやく 漬け物 牛乳	22/10/14(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁じゃが芋 がんもどき含め煮 味噌汁のり 牛乳
22/10/ 8(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚の和風ムニエル (外)和風たれ (付)ソテー 煮浸し 南瓜サラダ 漬汁花麩	22/10/ 9(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 豚肉しょうが焼き (付)ソテー ちくわ磯辺揚げ 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	22/10/10(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 和風ミートローフ (外)和風たれ (付)ソテー チンゲン菜の卵とじ フレンチサラダ コンソープ	22/10/11(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚のチーズ焼き ★ (付)ゆで野菜 野菜の旨煮 菜花のからし和え 味噌汁わかめ	22/10/12(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 焼きそば ★ 春巻 ポテトサラダ 杏仁豆腐 (外)シロップ	22/10/13(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 鶏肉の唐揚げ (付)ドレッシングかけ 里芋とわかめ鳴門煮 野菜のごま和え 玉葱とにらの中華風スープ	22/10/14(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 白身魚のマヨネーズ焼き (付)レタス 五目豆腐 きゅうりピーナツ和え すまし汁なめこ
22/10/ 8(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 そばろ丼 (付)そばろ ★炒り卵 (付)絹さや 深山豆腐 (外)きのこあん 生酢 味噌汁白菜	22/10/ 9(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚塩焼き (付)ゆで野菜 鶏肉じゃが もやしとにらのナムル 漬汁はんぺん	22/10/10(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 あじフライ (付)キャベツ シューマイ 青菜のごま和え むら雲汁	22/10/11(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 マーボー豆腐 ◎ バンサンスー 大学芋ジャムからめ ◎	22/10/12(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 すき焼き風煮 はんぺんピカタ じゃこ卸し 漬汁なると	22/10/13(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さほのみそ煮 (付)花人参 大豆入りひじき煮 漬物(即席漬け) 漬汁まいたけ	22/10/14(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 えび玉 (外)中華タレ (付)ゆで野菜 ピーマンとじゃこ炒り煮 キャベツサラダ はるさめスープ

22/10/15(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁大根 じゃがいもごま煮 漬け物 牛乳	22/10/16(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 材黒糖ロール/バターロール フルーツサラダ 大豆入りレタススープ カフェオーレ	22/10/17(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁豆腐 ごま和え 漬け物 牛乳	22/10/18(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁白菜 豆腐の山椒味噌かけ 昆布の佃煮 牛乳	22/10/19(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁青菜 ひじき煮 漬け物 牛乳	22/10/20(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁もやし マカロニサラダ 漬け物 牛乳	22/10/21(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁じゃが芋 切干大根含め煮 漬け物 牛乳
22/10/15(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 秋鮭のドリア ★ ◎ キャベツサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルトかけ	22/10/16(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 炒り鶏 野菜の卵とじ 胡瓜とおくらの酢の物 味噌汁きのこ	22/10/17(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 メンチカツ* (ソ-ス) ケチャップソース ★ ジャーマンポテト 盛り合わせサラダ1 フルーツ (苺缶)	22/10/18(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚のピカタ ◎ (付) マッシュポテト (付) ゆで野菜 五目煮メ ゴマ酢和え (もやし) 味噌汁麩	22/10/19(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 豚肉のねぎ塩焼き (付) ソテー 野菜サラダ ★ 味噌汁茄子 アセロラフルーツポンチ (乳) シロップ	22/10/20(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚の和風ステーキ 付け合わせ 五目大豆 ゴマ和え (ほうれんそう) かき玉汁	22/10/21(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 牛 丼 ポテトきんぴら 味噌汁麩 秋のフルーツカンテン
22/10/15(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 味噌カツ ★ (乳) 甘味噌 きんぴらごぼう ほうれん草の磯和え そば汁	22/10/16(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚の西京焼き (付) 煮物 南瓜と桜えびのかき揚げ ソース 小松菜の菜種和え のっぺい汁	22/10/17(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 ひじきご飯 野菜入り卵焼き 付け合わせ ブロッコリーとかか香り酢かけ 味噌汁玉葱	22/10/18(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 照り焼きハンバーグ (ソ-ス) 照り焼きソース (付) ソテー スパゲティサラダ きのこスープ フルーツチェいちご	22/10/19(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さけのチャンチャン焼き ◎ れんこん土佐煮 おくらとえのきからし和え 野菜のすまし汁	22/10/20(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 手作りコロッケ (付) ドレッシングかけ 大根のツナ煮 パンサンサー	22/10/21(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 豚ひき肉だんご甘酢煮 ★ (乳) 甘酢あん 南瓜の含め煮 ほうれん草のナムル

22/10/22(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁ほうれん草 ミートオムレツ ふりかけ 牛乳	22/10/23(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 クリームシツク/材ハター 野菜ツナサラダ コーンポタージュ カフェオーレ	22/10/24(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁白菜 大豆入りひじき煮 漬け物 牛乳	22/10/25(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁玉葱 野菜のごま和え ふりかけ 牛乳	22/10/26(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁南瓜 フレーク缶(まぐろ) 漬け物 牛乳	22/10/27(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁青菜 さつまあげの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	22/10/28(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁キャベツ さやいんげんソテー 漬け物 牛乳
22/10/22(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚のごまみそ焼き ◎ (付) ソテー さつま揚げと野菜炒り煮 オクラのおかか和え 清汁はんぺん	22/10/23(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 五目ちらし寿司 ★寿司具(五目) ★えび ★錦糸卵 ★のっぺい煮 ほうれん草きのこ和え 清汁花麩	22/10/24(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 しっとりフライドチキン ◎ 付け合わせ ツナじゃが ゆかり和え 野菜コンソメスープ	22/10/25(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 高菜漬け入りチャーハン 大根サラダ 中華風スープ アセロラゼリー ★	22/10/26(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 さわらの蒸し焼き さ(外)和風たれ 煮しめ 春雨のさっぱりサラダ 味噌汁わかめ	22/10/27(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 卵とじうどん (つゆ) わかめご飯 白菜の香り and え フルーツヨーグルトかけ	22/10/28(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 チンジャオロースー ◎ ◎◎ じゃが芋のチヂミ (外)中華タレ 二色サラダ 白菜スープ
22/10/22(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 油淋鶏(ユーリンチー) ◎ 付け合わせ 炒り豆腐 チヌ入りポテトサラダ	22/10/23(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 ひき肉とキャベツ重ね蒸し (外)銀あん 野菜のベーコン炒め 漬物(即席漬け)	22/10/24(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 あじの香り焼き (付)浸し 五目煮メ マカロニサラダ 茸のかき玉汁	22/10/25(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚のおきな煮 (付)煮物 南瓜コロケ ★ 豆腐のサラダ 味噌汁もやし	22/10/26(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 ゆで卵入りミートローフ ★ (外)ケチャップソース (付)マッシュポテト (付)ゆで野菜 三色きんぴら からし和え	22/10/27(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 シーフードフライ (ソース)ウスターソース (付)キャベツ 野菜の旨煮 ひじきサラダゴマネーズ ◎ トマトスープ	22/10/28(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さけのムニエル 外タルソースかけ (ソース)タルタルソース (付)ソテー (付)グラッセ 青菜の炒め物 味噌汁ごぼう フルーツ2種

<p>22/10/29(土) 201:常食 <朝食> A食 米飯 味噌汁キャベツ はんぺんの煮物 漬け物 牛乳</p>	<p>22/10/30(日) 201:常食 <朝食> A食 米飯 フォルティック/材ハター 野菜のミルクスープ ほうれん草とウインナーのソテー カフェオーレ</p>	<p>22/10/31(月) 201:常食 <朝食> A食 米飯 味噌汁きのこ ブロccoliのおかか煮 ふりかけ 牛乳</p>				
<p>22/10/29(土) 201:常食 <昼食> A食 チキンカレー ★ 盛り合わせサラダ1 ヨーグルトゼリアパルリーソース (ソース) ブルベリーソース</p>	<p>22/10/30(日) 201:常食 <昼食> A食 米飯 かに玉 (タレ) 中華タレ (付) ゆで野菜 焼きぎょうざ ◎ 海そうサラダ もやしの中華風スープ</p>	<p>22/10/31(月) 201:常食 <昼食> A食 ハロウィンハヤシライス ★ ★★ ★★ ★★ ★★ きのこのキッシュ ★ ビーンズサラダ 南瓜のムース ★</p>				
<p>22/10/29(土) 201:常食 <夕食> A食 米飯 魚の南蛮漬け焼き (付) 和えもの 煮浸し 春雨 友禅和え 清汁とろろ昆布</p>	<p>22/10/30(日) 201:常食 <夕食> A食 米飯 魚塩焼き (付) 卸し 竹輪の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁麩</p>	<p>22/10/31(月) 201:常食 <夕食> A食 米飯 鶏ひき肉松風焼 (付) 和えもの きんぴらごぼう 錦生酢 野菜のすまし汁</p>				