

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)		4日 (土)		5日 (日)		6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)	
朝	ロールパン コンソメスープ ベーコンとじゃが芋のソテー たまごサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と白菜の炒め物 青菜の磯和え ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ キャベツのサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ブロッコリーとカニカマの和え物 ふりかけ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 ツナと青菜の炒め物 ポテトサラダ ミルク	朝	パン コンソメスープ 大豆のトマト煮 ミックスサラダ ココアミルク	朝	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 小松菜の青じそ風味和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ミルク
昼	ライス コンソメスープ 豚肉のバーベキューソース カリフラワーのマリネ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの五目煮 ほうれん草としめじの和え物	昼	野菜の塩ラーメン 水餃子 オクラとツナの和え物 フルーツ	昼	親子丼 味噌汁 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 蓮根の炒め煮 しろ菜のわさび醤油和え	昼	～十五夜～ 栗御飯 すまし汁 月見照り焼きハンバーグ 秋野菜の煮物 白菜の甘酢和え	昼	根菜チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉のグリル 冬瓜の土佐煮 フルーツ
おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	マンゴープリン	おやつ	人形焼き	おやつ	いちごのゼリー	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	ホットケーキ(はちみつ)	おやつ	黒ごまプリン
タ	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 蓮根きんぴら しろ菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 茄子の薬味醤油和え	タ	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切昆布と大豆の煮物 なます	タ	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロッケ) 切干大根の煮物 青菜の和え物	タ	ライス コンソメスープ タンドリーチキン カリフラワーのソテー 卵の花サラダ	タ	ご飯 中華スープ チンジャオロース 大根の中華和え フルーツ	タ	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	タ	ご飯 味噌汁 たらきのソース 切昆布の煮物 青菜のお浸し

9日 (木)		10日 (金)		11日 (土)		12日 (日)		13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)	
朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 小松菜の磯和え 香の物 ミルク	朝	パン ウィンナーと野菜のポトフ ブロッコリーのフレンチサラダ フルーツ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 オクラの生姜和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 彩和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムと青菜のソテー マカロニサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 ほうれん草の生姜和え のり佃煮 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ウィンナーとカリフラワーのソテー 白菜のサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 オクラのなめたけ和え ミルク
昼	焼きそば 中華スープ ほうれん草の和え物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 茄子の生姜炒め チンゲン菜の胡麻和え	昼	ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き ごぼうと竹輪の煮物 きのこの海苔和え	昼	A:しらす井 B:チキンマヨ井 味噌汁 南瓜の煮物 蓮根と水菜のサラダ	昼	ご飯 すまし汁 豚肉と麴のチャンプルー さつま芋と切昆布の煮物 ブロッコリーのおかか和え	昼	麦ご飯 味噌汁 タラと根菜の甘酢あん 大根の土佐煮 春菊の白和え	昼	ツナと茸の和風スパゲティ コンソメスープ インゲンのサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 メバルのさらさ蒸し 竹輪の磯炒め 茄子のポン酢和え
おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	いちご杏仁	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	抹茶水ようかん	おやつ	ホットケーキ・チョコソース
タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 大根の煮物 胡瓜の酢の物	タ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ビーフン炒め キャベツのさっぱり和え	タ	ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 インゲンのお浸し	タ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ピーマンの和風炒め 春雨の酢の物	タ	ご飯 味噌汁 赤魚の利休焼き 高野豆腐の煮物 しろ菜の和え物	タ	ライス コンソメスープ 鶏肉のトマトソース じゃが芋の洋風煮 フルーツ	タ	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 まぐろの山かけ 小松菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 蓮根の煮物 野菜の和え物



17日 (金)		18日 (土)		19日 (日)		20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
朝	パン コンソメスープ アンサンプルエッグ カリフラワーのドレッシング和え ココアミルク	朝	ご飯 味噌汁 ツナとインゲンの炒め物 小松菜の辛子和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 もやしの和風和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムと野菜のシチュー ポテトサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子とじゃが芋の煮物 チンゲン菜の旨塩和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと小松菜の炒め物 コーンと白菜の和え物 香の物 ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーサラダ ミルクコーヒー
昼	ライス コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース ブロッコリーのソテー フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌絡め 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻マヨ和え	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き ほうれん草の煮浸し 白菜の浅漬け	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 里芋と人参の煮物 インゲンの胡麻醤油和え	昼	～アンチエイジングメニュー～ きのこあんかけうどん 焼売 茄子の青じそ風味和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 カレーの酒蒸し玉葱ソース 冬瓜の薄くず煮 キャベツのドレッシング和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の利休焼き 南瓜の煮物 オクラの生姜和え	昼	ご飯 味噌汁 ホキの幽庵焼き 切干大根の煮物 もやしの和え物
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	キャラメルプリン	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	バームクーヘン	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	プリン	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)
タ	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け きんぴらごぼう 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 ガーリックチキンソテー ひじきの煮物 キャベツの酢の物	タ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 大根の中華煮 チンゲン菜のナムル	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き さつま芋の甘煮 野菜の梅和え	タ	ご飯 すまし汁 たらたのタルタルソース焼き 切昆布と大豆の煮物 大根のゆかり和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き 茄子のそぼろ煮 春雨のさっぱり和え	タ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ かぶとカニ風味の煮物 青菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 蓮根きんぴら 胡瓜と麩の酢の物

25日 (土)		26日 (日)		27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		31日 (金)	
朝	ご飯 味噌汁 えび団子と青菜の煮物 オクラのおかか和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 大根の旨塩和え ミルク	朝	パン ウィンナーと野菜のポトフ フレンチサラダ フルーツ ココアミルク	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 小松菜の柚子風味和え ふりかけ ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ツナと里芋のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 ミルク	朝	パン 肉団子と野菜のポトフ ポテトサラダ フルーツ ミルクティー
昼	ポークカレー コンソメスープ カリフラワーのマリネ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 A:あじの蒲焼 B:豆腐の野菜そぼろあん 蓮根の土佐煮 ほうれん草の胡麻醤油和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼き 茄子の含め煮 オクラの青じそ風味和え	昼	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 じゃが芋の煮物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の煮浸し 白菜と蒲鉾の和え物	昼	ご飯 味噌汁 ホッケの山椒焼き 大根の煮物 インゲンの和風和え	昼	～ハロウィン～ バターライス コンソメスープ ポークチャップ 南瓜グラタン 小松菜のサラダ
おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	ピーチゼリー	おやつ	和のパンケーキ(黒糖)	おやつ	ホットケーキ(はちみつ)	おやつ	抹茶ゼリー
タ	ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き キャベツの煮浸し 小松菜の和え物	タ	ご飯 中華スープ カニ風味玉子焼きの甘酢あん ビーフン炒め チンゲン菜のナムル	タ	ご飯 すまし汁 ぶり大根 野菜炒め さつま芋サラダ	タ	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 南瓜の煮物 いんげんのくるみ和え	タ	ご飯 すまし汁 白身魚の粕漬焼 ごぼうの旨煮 キャロットサラダ	タ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 切昆布の煮物 青菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 さばの香味焼き 筍の野菜炒め 冷奴

今月の
「いち押し」メニュー

～ハロウィン～
・バターライス ・コンソメスープ
・ポークチャップ ・南瓜グラタン
・小松菜のサラダ

ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りで、秋の収穫をお祝いしご先祖様の霊を迎える、日本のお盆のような行事です。
ハロウィンといえば南瓜のイメージがあるのではないのでしょうか？今回はその南瓜をグラタンにして洋風の献立で提供いたします。

※朝食提供の「ミルク」について・・・カルシウムやタンパク質を強化した「高たんぱく乳」を使用しています。

※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい

※写真はイメージとなります。実際のものと異なる場合がございます