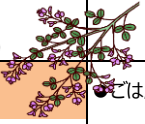


令和8年10月



	月曜日 10月1日	火曜日 10月2日	水曜日 10月3日	木曜日 10月4日	金曜日 10月5日	土曜日 10月6日	日曜日 10月7日
朝				●パン ●きゃべつの和え物 ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●きゃべつ雑炊 ●はくさいの和え物 ●すりおろしりんご ●コーヒーマルク (砂糖なし)	●さけ雑炊 ●コールスローサラダ ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●たまご雑炊 ●ひじきと豆のマヨサラダ ●ミネラルゼリー (チョコ) ●紅茶ミルク (砂糖なし)
昼				●ごはん ●さわらのごま味噌焼き ●はくさいと豚肉の煮物 ●ブロッコリーのサラダ パシドルレッシング ●豆腐のすまし	●ごはん ●豚肉と里芋の煮物 ●ほうれん草の白和え ●もやしのサラダ 香味ドレッシング ●たまねぎの味噌汁	●かにピラフ ●なすの煮物 ●チャウダースープ ●洋梨缶 (ゼリー)	●ごはん ●あかうおの煮付け ●大根と豚肉の煮物 ●はくさいの豆乳和え ●ほうれん草の味噌汁
夕				●ごはん ●鶏肉のおろし煮 ●白なおから和え ●さつまいもの味噌汁 ●バナナ・みかん缶	●ごはん ●ほきのパン粉焼き オーロラソース ●大豆と干しえびの煮物 ●じゃがいもの味噌汁 ●ふりかけ	●ごはん ●豚肉の生姜炒め煮 ●金平ごぼう ●大根のごま酢和え ●とろろ汁	●ごはん ●豚肉ともやしの野菜炒め ●ブロッコリーのピーナツ和え ●さつまいもの味噌汁 ●バナナ・マンゴー缶
おやつ				●ドームケーキ (チョコ)	●ワッフル	●バナナカステラ	●どら焼き (あん)
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
朝	●小松菜雑炊 ●切干大根 ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●パン ●スクランブルエッグ トマトソース ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●はくさい雑炊 ●大根サラダ 香味ドレッシング ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●パン ●ポテトサラダ ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●青菜雑炊 ●絹あげの煮物 ●すりおろしりんご ●コーヒーマルク (砂糖なし)	●たまご雑炊 ●かぼちゃサラダ ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●中華がゆ ●スパゲティサラダ ●ミネラルゼリー (紅茶) ●紅茶ミルク (砂糖なし)
昼	●ごはん ●松風焼き ●きゃべつとツナの炒め物 ●ポテトサラダ ●豆腐のすまし	●ごはん ●煮込みハンバーグ ●焼きなす おろしポン酢和え ●絹あげの味噌汁 ●バナナ・マンゴー缶	●しょうゆラーメン ●だし巻き卵 ●はくさいの煮浸し (●ゆかりごはん)	●いなり寿司 ●きゃべつサラダ ●えのきのすまし ●マンゴー缶 (ゼリー)	●ごはん ●鶏のからあげ おろしたれ ●ほうれん草の和え物 ●マカロニサラダ ●とろろ汁	●ごはん ●さばの照り煮 ●大根と干しエビの炒め物 ●いんげんのごま和え ●里芋の味噌汁	●チキンカレー ●きゃべつとツナの炒め物 ●白桃缶 (ゼリー)
夕	●ごはん ●白身魚のからあげ ●かに玉 ●チンゲン菜のごま和え ●こんぶ佃煮	●ごはん ●白身魚の山椒煮 ●豚肉と大根の炒め物 ●ブロッコリーのたらこマヨサラダ ●ふりかけ	●ごはん ●さんまの生姜煮 ●金平ごぼう (豚) ●たまねぎの味噌汁 ●バナナ・みかん缶	●ごはん ●豚肉のすき煮風 ●小松菜のじゃこ炒め ●きゃべつとあさりの味噌汁 ●金時豆煮	●ごはん ●おでん ●はくさいとニラの和え物 ●うのはな ●しいたけのすまし	●ごはん ●豚肉のオイスター炒め ●焼きなす おろしポン酢和え ●豆腐の味噌汁 ●バナナ・マンゴー缶	●ごはん ●白身魚の竜田揚げ 甘酢あんかけ ●冷奴/なめたけおろし ●かぼちゃの含め煮 ●さつまいもの味噌汁
おやつ	●はちみつれもんゼリー	●ドームケーキ (チョコ)	●酒まんじゅう	●ワッフル	●パウムクーヘン	●水ようかん	●ロールケーキ



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
朝	●青菜雑炊 ●もやしのソテー ●ヨーグルト ●ミロ	●パン ●ポテトサラダ ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●さけ雑炊 ●ひじきと豆の マヨサラダ ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●パン ●スクランブルエッグ ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●青菜雑炊 ●もやしとウインナーの ソテー ●すりおろしりんご ●コーヒーマルク (砂糖なし)	●大根雑炊 ●はくさいの煮浸し ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●さけ雑炊 ●豚肉と絹あげの 煮物 ●うめゼリー ●紅茶ミルク (砂糖なし)
昼	●ごはん ●豚大根 ●なすの味噌炒め ●もやしのすまし ●はくさいのあっさり漬け	●カレーピラフ ●はくさいの炒め煮 ●コンソメスープ ●洋梨、パイ缶 (セリー)	●ごはん ●とんかつ卵とじ ●きゃべつとかまぼこの 煮浸し ●大根サラダ 和風ドレッシング ●小松菜の赤だし 	●きつねうどん ●豚肉と大根の 利休煮 ●ポテトサラダ (●ゆかりごはん)	●ごはん ●鶏肉のゆず茶煮 ●冷奴/味噌だれ ●さつまいもサラダ ●ほうれん草のすまし	●ごはん ●えびグラタンフライ ●大豆煮 ●はくさいとちくわの 味噌汁 ●黄桃・白桃缶 (セリー)	●ごはん ●さばの味噌煮 ●大根の金平風 ●ブロッコリーの マヨサラダ ●しろなの味噌汁
夕	●ごはん ●ぶりの香味焼き ●しろなの炒め物 (ハーブ) ●きゃべつとなめこの ピリ辛和え ●ふりかけ	●ごはん ●ポークチャップ ●れんこんと豚肉の 煮物 ●ブロッコリーのおから和え ●こんぶ佃煮	●ごはん ●しまほっけのたれ焼き ●ほうれん草と豚肉の 炒め物 ●絹あげの味噌汁 ●マンゴー缶 (セリー)	●ごはん ●豚肉のバター醤油 炒め ●きゃべつと平天の 香味ドレサラダ ●さつまいもの味噌汁 ●バナナ・みかん缶	●ごはん ●白身魚の生姜煮 ●チンゲン菜と鶏そぼろ 炒め ●スパゲティサラダ ●こんぶ佃煮	●ごはん ●あかうおの煮付け ●だし巻き卵 ●いんげんの和え物 ●里芋の味噌汁	●ごはん ●豚肉のピリ辛炒め ●なすの揚げ浸し ●きゃべつのサラダ りんごドレッシング ●ふりかけ
おやつ	●白あんまんじゅう	●みるくプリン/いちごアイス	●キャラメルカップケーキ	●ロールケーキ	●抹茶ババロア	●どら焼き (カスタード)	●もみじまんじゅう
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝	●たまご雑炊 ●金平ごぼう ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし) 	●パン ●ポテトサラダ ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●たまご雑炊 ●大根とちくわの ごまドレサラダ ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●パン ●スクランブルエッグ ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●中華がゆ ●ブロッコリーの和えもの ●ヨーグルト ●コーヒーマルク (砂糖なし)	●さけ雑炊 ●いんげんのマヨ和え ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●大根雑炊 ●大豆煮 ●ミネラルゼリー (チョコ) ●紅茶ミルク (砂糖なし)
昼	●はきごはん ●さけの若狭焼き ●ひじきの煮物 ●きゃべつの味噌汁 ●黄桃缶 (セリー)	●ごはん ●スペイン風オムレツ ●きゃべつと豚肉の 炒め物 ●ポトフ (ハーブ) ●フルーチェ	●中華丼 ●マカロニサラダ ●なすの味噌汁 ●マンゴー缶 (セリー)	●ごはん ●煮込みハンバーグ ●しろなのじゃこ炒め ●コーンポタージュ ●みかん缶 (セリー)	●栗ごはん ●あじの山椒煮 ●うのはな ●ほうれん草の ごまドレ和え ●はくさいの赤だし 	●ごはん ●豚肉の和風炒め煮 ●だし巻き卵 ●金平ごぼう ●絹あげの味噌汁	●ごはん ●かれいのグリル タルタルソース ●はくさいの煮浸し ●もやしの味噌汁 ●フルーチェ
夕	●ごはん ●クリームシチュー (鶏) ●小松菜とツナの 炒め物 ●かぼちゃサラダ ●ふりかけ	●ごはん ●ぶりのみぞれあんかけ ●もやしの炒め物 ●はくさいの レモン風味和え ●さつまいもの味噌汁	●ごはん ●豚肉の香味煮 ●れんこんの金平 ●ブロッコリーの ピーナツ和え ●たまごの味噌汁	●ごはん ●しまほっけの 塩こうじ焼き ●はくさいの和え物 ●さつまいもの味噌汁 ●ふりかけ	●ごはん ●オレンジチキン ●絹あげと豚肉の 煮物 ●もやしのサラダ 香味ドレッシング ●大根のすまし	●ごはん ●白身魚の生姜煮 ●一口がんもの煮物 ●はくさいの塩だし炒め ●ふりかけ	●ごはん ●肉じゃが (牛) ●しろなとツナのソテー ●冷やし冬瓜 ●豆腐の味噌汁
おやつ	●ドームケーキ (あん)	●ぶどうゼリー	●こしあんまんじゅう	●パンナコッタ (ヨーグルト風味)	●チョコレートケーキ	●ロールケーキ りんごジュース (ストロー)	●酒まんじゅう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
朝	●たまご雑炊 ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ●紅茶ミルク (砂糖なし) 	●パン ●きやべつサラダ パティッシュレッシング ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●たまご雑炊 ●はくさいの和え物 ●すりおろしりんご ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●パン ●スクランブルエッグ ●紅茶ミルク (砂糖なし)	●たまご雑炊 ●はくさいの煮浸し ●ヨーグルト ●コーヒーミルク (砂糖なし)	●青菜雑炊 ●大豆煮 ●ミネラルゼリー (紅茶) ●紅茶ミルク (砂糖なし)	
昼	●あさりの卵とじ丼 ●小松菜のじゃこ炒め ●もやしとハムのサラダ りんごドレッシング ●さつまいもの味噌汁	●ごはん ●白身魚の生姜煮 ●豚肉とはくさいの煮物 ●きゅうりの甘酢和え ●とろろ汁	●かきあげうどん ●だし巻き ●ブロッコリーサラダ ごまドレッシング (●ゆかりごはん)	●カレーライス (豚) さつまいも ●もやしとツナの和え物 ●フルーチェ 	●ごはん ●あかうおの焼き浸し ●絹あげの煮物 ●ほうれん草のサラダ ●里芋の味噌汁	●ごはん ●さばの西京焼き ●しろなとウイナーの ソテー ●きやべつのゆかり和え ●にんじんのすまし	
夕	●ごはん ●白身魚のから揚げ チリ風味あん ●ひじきのマヨサラダ ●豆腐の味噌汁 ●バナナ・マンゴー缶	●ごはん ●豚肉の塩だれ炒め ●焼きなすの おろしポン酢和え ●金平ごぼう ●ふりかけ	●ごはん ●鶏肉のコンソメ煮 トマトソース ●切干大根 ●じゃがいものポタージュ ●黄桃、パイン缶 (セリー)	●ごはん ●銀ひらすの照り焼き ●ごぼうの炒め煮 ●かぼちゃサラダ ●ふりかけ	●ごはん ●ホイコーロー ●冷奴/味噌だれ ●具だくさんスープ ●みかん缶 (セリー)	●ごはん ●鶏肉の照り焼き ●ブロッコリーのサラダ ●とろろ汁 ●バナナ・マンゴー缶 	
おやつ	●ぶどうゼリー	●抹茶あんまんじゅう	●ドームケーキ (チョコ)	●チョコワッフル	●白あんまんじゅう	●ドームケーキ (あん)	