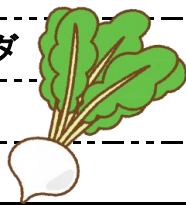


今週のメニュー

令和4年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/3	月	・コーン入りスクランブルエッグ	・鶏と野菜のホイル焼き	
		・ウインナーソテー	・里芋とイカの煮物	
		・茹でキャベツのサラダ	・チンゲン菜のお浸し	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/4	火	・豚と厚揚げの炒め物	・カジキとパプリカの炒め物	
		・水菜とじゃこの和え物	・ネギとチャーシューの和え物	
		・漬物	・ニラまんじゅう	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/5	水	・BLTサンド	・トンテキ	
		・鶏とかぶのポトフ	・雷こんにゃく	
		・ブロッコリーサラダ	・小松菜とかまぼこのわさび和え	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
				
10/6	木	・二色丼	・赤魚の唐揚げ みぞれあん	
		・ほうれん草のごま和え	・なすの田楽	
		・長芋の浅漬け	・もやしとささみの辛味和え	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/7	金	・イワシの梅煮	・和風きのこスパゲッティ	
		・セロリの炒め物	・豆腐のサラダ	
		・豆苗とちくわの和え物	・コンソメスープ	
		・味噌汁	・ミニピラフ	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和4年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/10	月	<ul style="list-style-type: none"> ・オムライス ・ごぼうサラダ ・和風スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの味噌煮 ・キャベツとちくわの炒め物 ・小松菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・ごはん 	
10/11	火	<ul style="list-style-type: none"> ・汁ビーフン ・桜えび入り玉子焼き ・おにぎり ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・ひじき煮 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
10/12	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・冬瓜とがんもの煮物 ・トマトのおろし和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 ・豆腐のザーサイのせ ・ほうれん草のナムル ・わかめスープ ・ごはん 	
10/13	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・もやしとベーコンのソテー ・玉子のサラダ ・オニオンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚となすの炒め物 ・かぶのゆかり和え ・味噌汁 ・きのこごはん ・大学芋 	
10/14	金	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の玉子とじ ・長芋の磯辺焼き ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードカレー ・カニクリームコロッケ ・ハムサラダ ・コンソメスープ 	

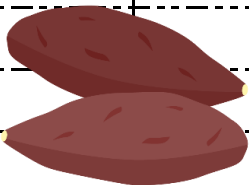
今週のメニュー

令和4年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/17	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムエッグ ・ 小松菜とコーンのソテー ・ なすの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 青椒肉絲 ・ シューマイ ・ 春雨中華サラダ ・ 中華スープ ・ ごはん 	
10/18	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナと南瓜のチーズ焼き ・ レタスサラダ ・ コンソメスープ ・ ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏のレモンしょうゆ焼き ・ れんこんと豚バラの炒め煮 ・ 長芋のおかか和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
10/19	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ キャベツとベーコンの玉子ソテー ・ かぶときゅうりのサラダ ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ タラのポテトチーズ焼き ・ キャベツとソーセージのコンソメ煮 ・ 海藻サラダ ・ トマトスープ ・ ごはん 	
10/20	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 梅わかめうどん ・ イカ天&さつまいも天 ・ 白菜のお浸し ・ たぬきごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉の唐揚げ ・ 五目煮豆 ・ タコときゅうりの酢の物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
10/21	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚もやし ・ 豆腐のきのこあんかけ ・ ピーマンの焼き浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブリ大根 ・ 人参しりしり ・ 水菜と油揚げの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	

今週のメニュー

令和4年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/24	月	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんチーズ焼き ・☆厚揚げのケチャップ煮 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンバラヤ ・イカリングフライ ・シーザーサラダ ・コンソメスープ 	
10/25	火	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子サンド ・ピーマンとソーセージのソテー ・ツナサラダ ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京焼き ・さつまいもの金平 ・小松菜の辛子和え ・すまし汁 ・ごはん 	
10/26	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの開き ・れんこんの味噌炒め ・チンゲン菜のお浸し ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークソテー ・かぶとちくわの煮物 ・ほうれん草とごぼうの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
10/27	木	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす納豆 ・じゃがいものそぼろ煮 ・きゅうりの塩昆布和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・サンマのピリ辛煮 ・大根もち ・もやしとハムの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
10/28	金	<ul style="list-style-type: none"> ・月見とろろそば ・豆苗とカニカマの和え物 ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のマヨポン炒め ・なすと油揚げの煮浸し ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和4年 10～11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/31	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の味噌漬け焼き ・漬物 ・☆沢煮椀 ・ごはん ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビマカロニグラタン ・水菜とわかめのサラダ ・コンソメスープ ・南瓜プリン 	
11/1	火	<ul style="list-style-type: none"> ・炒り豆腐 ・れんこんの青のり炒め ・めかぶと長芋の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・小松菜としめじの煮浸し ・キャベツの浅漬け ・味噌汁 	
11/2	水	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズオムレツ ・もやしとピーマンのカレー炒め ・かぶの香味和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の梅照り焼き ・野菜炒め ・きゅうりとちくわのごま酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	
11/3	木	<ul style="list-style-type: none"> ・明太マヨトースト ・肉団子のトマトスープ煮 ・グリーンサラダ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ ・大根とひき肉のピリ辛炒め ・里芋のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
11/4	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもの磯辺揚げ ・五目玉子焼き ・蒸しなすのポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・スペアリブの中華風煮込み ・揚ギョーザ ・キムチ ・中華スープ ・ごはん 	