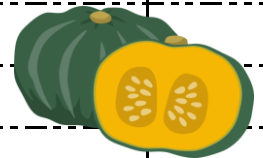


今週のメニュー

令和5年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/2	月	・豚ともやしの炒め物	・ブリの竜田揚げ	
		・じゃがいものチーズ焼き	・白菜とえびの旨煮	
		・漬物	・青菜の和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/3	火	・ハムエッグ	・ミートソーススパゲティ	
		・きのこの煮浸し	・大学芋	
		・トマトサラダ	・玉子サラダ	
		・味噌汁	・オニオンスープ	
		・ごはん	・フルーツ	
10/4	水	・アジの干物	・鶏の中華炒め	
		・なすの甘辛炒め	・豆腐の生姜あん	
		・納豆和え	・春雨サラダ	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/5	木	・ホットサンド	☆さわらの黄身焼き	
		・ポイルウインナー	・キャベツのそぼろ炒め	
		・コーンサラダ	・ブロッコリーのごまマヨ和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
10/6	金	・いんげんと玉子のソテー	・牛すき煮	
		・かぶのゆかり和え	・南瓜の天ぷら	
		・焼のり	・長芋のわさび漬	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	



今週のメニュー

令和5年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/9	月	・赤魚の粕漬け焼き	・ハンバーグ きのこソース	
		・大根ときゅうりの酢の物	・冬瓜の煮物	
		・ピーマンのきんぴら	・水菜サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/10	火	・ホットドッグ	・鮭フライ	
		・かぶと鶏肉のポトフ	・れんこんのおかか炒め	
		・グリーンサラダ	・金時豆の甘煮	
		・ヨーグルト	・けんちん汁	
			・ごはん	
10/11	水	・とんぺい焼き	・鶏のマヨチーズ焼き	
		・ブロッコリーとツナの和え物	・白菜とベーコンのペペロンチーノ風	
		・佃煮	・アボカドサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/12	木	・きつねそば	・蒸しカジキの甘酢あんかけ	
		・焼き南瓜	・ごぼうのしぐれ煮	
		・そばろごはん 	・ほうれん草のお浸し	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
10/13	金	・鶏じゃが	・ポークカレー	
		・もやしとえのきのポン酢和え	・手羽先の甘辛揚げ	
		・漬物	・海藻サラダ	
		・味噌汁	・りんごゼリー	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和5年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/16	月	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこうどん ・ちくわ天 ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ ・れんこんのはさみ焼き ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
10/17	火	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン ・大根サラダ ・ニラ玉スープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げと豚肉の炒め物 ・玉こんにゃくの煮物 ・小松菜とカニカマの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
10/18	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏と野菜のオイスター炒め ・もやしの和え物 ・焼きたらこ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の香草焼き ・ブロッコリーのクリーム煮 ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
10/19	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナオムレツ ・レタスサラダ ・ミネストローネ ・トースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の野菜巻き焼き ・玉子ときくらげの炒め物 ・白菜のピリ辛和え ・味噌汁 ・鶏とごぼうの炊き込みごはん 	
10/20	金	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子の甘酢あん ・ひじきの煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの味噌煮 ・しいたけフライ ・なすの南蛮ダレ ・すまし汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和5年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/23	月	・ウインナーと玉子のソテー	・エビマヨ	
		・キャベツと油揚げの煮物	・棒ギョーザ	
		・佃煮	・もやしの中華和え	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
10/24	火	・スパニッシュオムレツ	・鶏のBBQ焼き	
		・ツナサラダ	・ふろふき大根	
		・ロールパン	・りんごとさつま芋のサラダ	
		・トマトスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
10/25	水	・炒り豆腐	・カツ丼	
		・ほうれん草とコーンのソテー	・里芋の煮物	
		・漬物	・きゅうりとタコの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		
10/26	木	・かきあげそば	・サーモンソテー バターポン酢ソース	
		・玉子焼き	・五目煮豆	
		・なめこおろし	・冬瓜のマヨ和え	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
10/27	金	・いわしの塩焼き	・チキンカレー	
		・豆苗としめじの炒め物	・かぶサラダ	
		・トマトとわかめのサラダ	・コンソメスープ	
		・味噌汁	・フルーツ	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和5年 10～11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/30	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 玉子雑炊 ・ ☆はんぺんのきつね焼き ・ 漬物 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚の味噌漬け焼き ・ 里芋とイカの煮物 ・ 白和え ・ すまし汁 ・ ごはん 	
10/31	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏のゆずこしょう炒め ・ こんにゃくステーキ ・ 小松菜の生姜醤油和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ タラのトマト煮 ・ 南瓜のグラタン ・ グリーンサラダ ・ コンソメスープ ・ シーフードピラフ 	
11/1	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ きのこの玉子とじ ・ いんげんとさつま揚げの炒め物 ・ 焼のり ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 味噌バターコーンラーメン ・ エビシューマイ ・ ザーサイの和え物 ・ ミニチャーハン 	
11/2	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ さわらの西京焼き ・ さつま芋の煮物 ・ キャベツのお浸し ・ すまし汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 揚げ鶏のねぎソース ・ かぶのくず煮 ・ ほうれん草のピーナッツ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
11/3	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ ☆ポテチパン ・ ソーセージと豆苗の炒め物 ・ 蒸し鶏のサラダ ・ コーンスープ ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブリ大根 ・ ビーフン炒め ・ 長芋のなめたけ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<p>※ポテチパンは神奈川県横須賀市のご当地料理。</p>