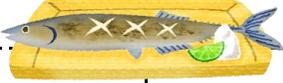


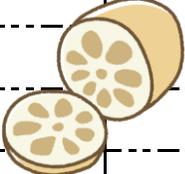
今週のメニュー

令和7年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/6	月	・赤魚の粕漬け焼き	・チキンソテー きのこクリームソース	
		・大根ときゅうりの酢の物	・冬瓜のコンソメ煮	
		・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	
10/7	火	・ホットドッグ	☆鮭のロールキャベツ	
		・かぶと鶏肉のポトフ	・白菜とベーコンのペペロンチーノ風	
		・グリーンサラダ	・アボカドサラダ	
		・ヨーグルト	・コンソメスープ	
			・ごはん	
10/8	水	・とんぺい焼き	☆豚の香味揚げ	
		・ブロッコリーとツナの和え物	・れんこんのおかか炒め	
		・佃煮	・金時豆の甘煮	
		・味噌汁	・けんちん汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/9	木	・きつねそば	・さんまの塩焼き	
		・焼き南瓜	・ごぼうのしぐれ煮	
		・そぼろごはん	・ほうれん草のお浸し	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
10/10	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7年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/13	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"> ・鶏の竜田揚げ ・れんこんのはさみ焼き ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
10/14	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 	
10/15	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 	
10/16	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 	
10/17	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7年 10月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/20	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	
10/21	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	
		・トマトスープ	・りんごとさつまいものサラダ	
		・ロールパン	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
10/22	水	・炒り豆腐	・ソースカツ丼	
		・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		
10/23	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	
10/24	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6年 10～11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
10/27	月	・しらす雑炊	・豚の味噌漬け焼き	
		・はんぺんの磯辺焼き	・里芋とイカの煮物	
		・漬物	・白和え	
		・味噌汁	・すまし汁	
			・ごはん	
10/28	火	・鶏のゆずこしょう炒め	・ブリ大根	
		・こんにゃくステーキ	・ビーフン炒め	
		・小松菜の生姜醤油和え	・長芋のなめたけ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/29	水	・きのこの玉子とじ	・五目あんかけラーメン	
		・いんげんとさつま揚げの炒め物	・エビシューマイ	
		・焼のり	・ザーサイの和え物	
		・味噌汁	・ミニチャーハン	
		・ごはん		
10/30	木	・さわらの西京焼き	・揚げ鶏のねぎソース	
		・さつま芋の煮物	・かぶのくず煮	
		・キャベツのお浸し	・ほうれん草のピーナッツ和え	
		・すまし汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
10/31	金	・コロッケパン	・肉団子のクリームシチュー	
		・蒸し鶏のサラダ	・長芋のチーズフライ	
		・コーンスープ	・南瓜サラダ	
		・ヨーグルト	・チキンピラフ	
			・フルーツ	

