						-	
	日	月	人 火	水	木	金	土
		-	•	•		1	2
	100100110	◇巫=# □ . 云 → ○	\sim			S	_
	10月10日は 日	の愛護デー」ですの				ごはん	ごはん
朝			~			大豆ミートバーグ	だし巻き卵
食	2つの10を構に倒すと ま	・ゆと日に目えることから日の)受護デーとされています。	視力が悪くならないように今			
~	とうのでで関係に関すている		クタ段) ここれにいるす。	だいが、		味噌汁	味噌汁
	」 がま切です 学義バラン	スの良い食事を摂るように	心井/け≠1. ⊦う 1		_	漬物	漬物
	一が入めてす。不良ハフフ	人の反い。反争と決るように	山田()なしなり、			ごはん	キーマカレー
	ビタミンA	ピタミン	c P	タミンB	DHA		
│ 尽						とんかつおろしあん	漬物
昼食	目の粘膜を保護し、粘膜	膜 目の <mark>水晶体の老</mark>	<mark>化を</mark> 防ぎ、 目の疲れを	で防ぐ効果があり ドライ	イアイの予防や視力改	もやしとツナの炒め物	イカドーナツフライ
	の状態を良く保ちます。	目の疲れや充血	<mark>を防ぐ</mark> 効 ます。日か	ら脳への神経伝 善、	疲れ目の予防に繋がり	カリフラワーのバンバント゛レサラタ゛	大根の塩麴ドレ和え
	ブロッコリー、レバー、チー						
				良好に保ちます。 ます	•	味噌汁	ミルク寒天マンゴーソースかけ
	等	イチゴ、さつま芋、	ほうれん 豆腐、海苔	苔、牛乳 等 鮪、	鰹、秋刀魚等	ごはん	ごはん
		草 等				メルのソテー	焼鯖の南蛮漬け
タ		+ 4					
食				-		白菜の塩煮	高野のサイコロ煮
		今年の十五夜(中秋の名月)は 9月29日	Ⅎ(金) です☆	6	味噌汁	さつま芋サラダ
	1		·	 お供えし過ごしてみましょう。		フルーツ	味噌汁
	1	火の収穫に悠謝して丸い団	ナや長作物、人人そなこと	が供えし廻こしてみましょう。			
						1511kcal	1527kcal
	3	4	5	6	7	8	9
	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
١							
	鶏つみれ	スクランブルエッグ	さつま揚げの煮物	照り焼き風肉団子	チキンピカタ	ホッケの塩麴焼き	絹揚げのそぼろ煮
食	コンソメス一プ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		漬物	漬物	漬物	l		
	フルーツ					梅干し	ちりめん佃煮
	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼	ごはん	ごはん	散らし寿司
	銀ひらすの西京焼き	かれいの生姜煮	牛肉のピリ辛炒め	大豆煮	白身魚の香草パン粉焼き	乳の味噌焼き	茄子の田舎煮
昼							
食	一口がんもの煮物	キャベツと浅利の炒め物	奴豆腐の味噌だれ			高野のサイコロ煮	茶碗蒸し
~	ブロッコリーのアイラントトレ和え	バンサンスー	清汁	味噌汁	ポタージュ	アスパラのピーナツドレサラダ	清汁
	清汁	味噌汁	フルーツ			清汁	
_							
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚のすき煮風	油淋鶏	ホキのグリル	赤魚の焼き浸し	八宝菜	おでん	豚の和風炒め
タ			1				
食	烏賊袱紗焼き	大根と平天の煮物	白ナの炒め物	ひじきの炒め煮		キャヘ゛ツのアイラント゛ト゛レサラタ゛	たこ袱紗焼き
-	小松菜の和え物	南瓜サラダ	味噌汁	冷やし冬瓜	ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	フルーツ	大根のバジルドレサラダ
	味噌汁	味噌汁			味噌汁		味噌汁
	1394kcal	1442kcal	1396kcal	1378kcal	1504kcal	1450kcal	1512kcal
	10	11	12	13	14	15	16
	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
朝	磯巻き卵	えびつみれの煮物	だし巻き卵	筑前煮	カニつみれの煮物	洋風だし巻き	ホッケのたれ焼き
食	コンソメス一プ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	フルーツ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	ごはん	お好み焼き	ごはん	ごはん	炒飯	ごはん	味噌ラーメン
	ハンバーグドミソース	がめ煮(福岡郷土)	鯖の南部焼き	黒豆がんもの炊き合わせ	2000年提げ	豚のプルコギ風	えびシューマイ
昼							
食	切り干し大根の煮物	味噌汁	絹揚げの煮物			南瓜の含め煮	フルーツ
	青梗菜の大葉ドレ和え	フルーツ	胡瓜の酢の物	味噌汁	中華スープ	味噌汁	
	味噌汁		赤だし	のり佃煮		白菜のあっさり漬け	
		.					
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
Ι.	鰆の香味焼き	合鴨スライスとミニオムレツ	鶏の塩麹蒸し	ポークチャップ	メルの煮付け	白身魚のソテー	肉団子の和風あん
タ					i i		
食	金平牛蒡	ハタケナの炒め物	白花豆中華炒め			大豆煮	高野のサイコロ煮
	スパサラダ	大根のごま酢	法蓮草の麦味噌和え	味噌汁	うまい菜の練りゴマ和え	大根の香味ドレサラダ	胡瓜の酢の物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	杏仁豆腐	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	1358kcal		1472kcal	1414kcal			
					1329kcal	1387kcal	1530kcal
	17	18	19	20	21	22	23
	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
±-	· ·						
	ポテトミンチ巻き	プレーンオムレツ	チキンナゲット			ボロニアソーセージ	絹揚げの煮物
食	ポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	フルーツ	梅くらげ	漬物	漬物		漬物	漬物
	ごはん	敬老メニュー	ごはん	秋の実りカレー	ごはん	ごはん	ごはん 「
_	鶏の照り焼き	*	ハンバーグ和風ソース	漬物	鮭の若狭焼き	牛肉コロッケ	鯖の味噌煮
昼食	奴豆腐	1	ベーじゃが			枝豆とベーコンのソテー	大根の肉金平
食		★敬老の日★			1		
	さつま芋サラダ		白菜の塩レモンドレサラダ	小松菜の練りゴマ和え		味噌汁	キャベツの土佐酢和え
	味噌汁	* * * *	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	清汁
		Y	19/1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		・水・		_
		-*1+ 4 .					'1+ 6 .
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
Þ	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ	ごはん 回鍋肉		ごはん ホキの揚げ浸し	ごはん		ごはん 鶏の豆鼓蒸し
夕食	三色稲荷の炊き合わせ	回鍋肉	ごはん 擬製豆腐	ごはん ホキの揚げ浸し	ごはん 豚大根	ごはん ホッケの塩麴焼き	鶏の豆鼓蒸し
夕食	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め	回鍋肉 枝豆がんもの煮物	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮
	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル
	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮
	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁
	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 プロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal
	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 <u>昆布佃煮</u> 1433kcal	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 プロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30
	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 プロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal
	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん
食 朝	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベッのソテー	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵
食	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁
食 朝	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベッのソテー	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵
食 朝	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
食 朝	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん
食 朝	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
食 期食 昼	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め
食 朝	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 ごはん 白身魚のカツ 蓮根の煮物	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物
食 期食 昼	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 ごはん 白身魚のカツ 蓮根の煮物	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め
食 期食 昼	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャベッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 白菜のレモン風味	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベッの洋風お浸し	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え
食 期食 昼	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セリーとフルーツ缶	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 白菜のレモン風味 清汁	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャペッの洋風お浸し 味噌汁	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁
食 期食 昼	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セ・リーとフルーツ缶 ごはん	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜 ごはん	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 白菜のレモン風味 清汁 ごはん	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 ごはん 白身魚のカツ 蓮根の煮物 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁 ごはん	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベッの洋風お浸し 味噌汁	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁
食 期食 昼食	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セリーとフルーツ缶	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 白菜のレモン風味 清汁	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 ごはん 白身魚のカツ 蓮根の煮物 プロッコリーのピリ辛和え 味噌汁 ごはん	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャペッの洋風お浸し 味噌汁	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁
食 期食 昼食 夕	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 1433kcal 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セ・リーとフルーツ缶 ごはん メンチカッとエビフライ	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜 ごはん 牛肉と里芋の煮込み	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 白菜のレモン風味 清汁 ごはん	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁 ごはん	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャヘッの洋風お浸し 味噌汁 ごはん	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 ごはん
食 期食 昼食	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 24 パン キャベッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セ゛リーとフルーツ缶 ごはん メチカッとエヒ・フライ 法蓮草の煮浸し	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかあうどん 青梗かしる かやし冬瓜 ごはん 牛肉と里芋の煮込み 奴豆腐	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 白菜のレモン風味 清汁 ごはん 自身魚のグリル 高野のサイコロ煮	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁 ごはん シロがネダラの煮付け キャベツの炒め物	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁 1431kcal 28 ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 ごはん 白身魚のカツ 蓮根の煮物 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁 ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしとツナの炒め物	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベッの洋風お浸し 味噌汁 ごはん	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 ごはん 鰯の山椒煮 大根の炒め物
食 朝食 昼食 夕	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セリーとフルーツ缶 ごはん メンチカッとエビフライ 法蓮草の煮浸し 大根の和風トレサラダ	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜門 漬物 いなシチ巻き 味汁 漬物 いかあラどん 青梗やしを瓜 ごはん 中肉豆腐 プロッコリーのピーナッツ和え	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さいまするのはまするのではいる。 カーマのレモン風味 清汁 ごはん 自集のグリル 高野のサイコロ 法連草のお浸し	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁 ごはん	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の釉庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベッの洋風お浸し 味噌汁 ごはん 牛皿 白菜とイカのトロミ炒め 味噌汁	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の者物 胡瓜の野菜炒め 高野の甘酢和え 味噌汁 ごはん 豚のけばん 鰯のはか 以内のは いりでする。
食 朝食 昼食 夕	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セリーとフルーツ缶 ごはん メンチカッとエビフライ 法蓮草の煮浸し 大根の和風トレサラダ	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 いなり寿司 わかあうどん 青梗かしる かやし冬瓜 ごはん 牛肉と里芋の煮込み 奴豆腐	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さいまするのはまするのではいる。 カーマのレモン風味 清汁 ごはん 自集のグリル 高野のサイコロ 法連草のお浸し	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁 ごはん シロがネダラの煮付け キャベツの炒め物	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の釉庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベッの洋風お浸し 味噌汁 ごはん 牛皿 白菜とイカのトロミ炒め 味噌汁	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 ごはん 鰯の山椒煮 大根の炒め物
食 朝食 昼食 夕	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 24 パン キャベッのソテー コンルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セリーとフルーツ缶 ごはん シチカッとエビフライ 法連の和風トレサラダ 味噌汁	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜噌汁 漬物 いなり寿司 わかあうどん 青梗やし冬瓜 ごはん 里芋の炒め物 冷やしく はん 中肉豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子のレモン風味 清汁 ごはん 自東のグリル 高野のサイコロ素 法連草のお浸し コンソメスープ	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁 ごはん シロがネダラの煮付け キャベツの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の鶏そぼろ煮 キャヘッの洋風お浸し 味噌汁 ごはん 牛皿 白菜とイカのトロミ炒め 味噌汁 ヨーゲルトのハチミッソースかけ	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 ごはん 豚野の煮物 胡瓜の野菜炒め 高野の煮物 はん 豚の野で煮物 はん 豚の野ではん 豚のサージはん 鰯のし山椒煮 大肉のサラダ 味噌汁
食 朝食 昼食 夕	三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮 24 パン キャヘッのソテー コンソメスープ フルーツ ごはん 豚の胡麻醬油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶セリーとフルーツ缶 ごはん メンチカッとエビフライ 法蓮草の煮浸し 大根の和風トレサラダ	回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁 1599kcal 25 ごはん 野菜噌汁 漬物 いなり寿司 わかあうどん 青梗やし冬瓜 ごはん 里芋の炒め物 冷やしく はん 中肉豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁 1382kcal 26 ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 さいまするのはまするのではいる。 カーマのレモン風味 清汁 ごはん 自集のグリル 高野のサイコロ 法連草のお浸し	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁 1548kcal 27 ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 ごはん 豚のオイスター炒め ーロがんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁 ごはん シロがネダラの煮付け キャベツの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 卯の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし 1490kcal 29 ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物 ゆかり御飯 赤魚の釉庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベッの洋風お浸し 味噌汁 ごはん 牛皿 白菜とイカのトロミ炒め 味噌汁	鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁 1484kcal 30 ごはん だし巻き卵 味漬物 ごはん 豚の野菜炒め 高野の甘酢和え 味噌汁 ごはん 豚の甘酢和え 味噌汁