



	日	月	火	水	木	金	土
	秋の味覚🍷魚を食べよう!!			1	2	3	4
朝食	魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品です。			ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん かも団子 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物
昼食	魚を食べる事により生活習慣病の予防にもなるとさまざまな研究結果によつて分かっています。🐟🍷🐟🍷🐟🍷🐟🍷🐟🍷🐟🍷🐟🍷			ごはん メルの煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしの胡麻ドレサダ 味噌汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 松風焼き キャベツの塩麴ドレサダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが はたけ菜と鶏の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 白身魚の唐揚げ 牛蒡と絹揚げの煮物 さつま芋と豆のドレサダ 味噌汁
夕食	2つの10を横に倒すと、まゆと目に見えることから目の愛護デーとされています。			ごはん 豚の野菜炒め ひじきの煮物 奴豆腐梅だれ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏洋風香味ソース 白菜と豚の煮物 ブロッコリーのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 隠元のスローサダ 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁
				1411kcal	1445kcal	1459kcal	1499kcal
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン 5品目具材の玉子焼き トマトスープ フルーツ	ごはん レモンチキン 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 梅干し	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚大根 たこ袱紗焼き ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁	吹き寄せ寿司 茶碗蒸し 里芋と豚の煮物 味噌汁	ごはん 豚のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁	肉そば 大豆煮 ブロッコリーのマヨサダ 味噌汁	萩御飯 鯖の南部焼き ひじきと干瓢の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏の唐揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜の塩ナムル和え 中華スープ	ごはん 鮭の香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌汁
夕食	ごはん ホキの香草焼き 白菜と鶏の煮物 白ナと油揚げの和え物 味噌汁	ごはん 肉団子の中華あん 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 銀ひらすのソテー 牛蒡と鶏の炒り煮 大根の和風ドレサダ 味噌汁	ごはん 鶏の柚子茶煮 白菜と豚のトロミ炒め 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 絹揚げの煮物 キャベツと竹輪のピリ辛和え 味噌汁	ごはん アブラガレイの山椒煮 大根と豚の金平 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豚と白菜のすき煮 うまい菜の炒め物 味噌汁 フルーツ
	1401kcal	1425kcal	1401kcal				
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン スパゲッティサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 梅干し	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 豚と絹揚げの炒め煮 味噌汁 漬物
昼食	祭 かんべ祭り 祭	ごはん 赤魚の西京焼き 蓮根と平天の金平 刻みとろろの梅和え 清汁	さつま芋御飯 合鴨スライスとオムレツ えびつみれの煮物 カリフラワーのパンパントレサダ 味噌汁	ごはん 豚カツの卵とじ 高野のサイコロ煮 赤だし ちりめん山椒	きつねうどん 大根の利休煮 南瓜サラダ	ごはん 豚のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 海老マカロングラタンフライ 蓮根の炒め生酢 もやしのパンパントレサダ 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚の竜田揚げ 南瓜の含め煮 大根の和え物 味噌汁	ごはん 豚ともやしの野菜炒め 茄子の田舎煮 キャベツのレモンドレサダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き すろっぼ(和歌山郷土) 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏の炒め物 大根生酢 味噌汁	ごはん 鶏の野菜ソース焼き ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰯の生姜煮 キャベツと鶏の炒め物 カリフラワーのアイランドレサダ 味噌汁	ごはん 鶏の鉄焼き 大豆煮 大根の大葉ドレサダ 味噌汁
	814kcal	1390kcal	1458kcal	1444kcal	1400kcal	1426kcal	1490kcal
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン 玉子焼き 豆乳スープ フルーツ	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 梅干し	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ハンバーグおろしソース 金時豆煮 ブロッコリーのたらこマヨサダ 味噌汁	秋の恵みカレー 漬物 イカドーナツフライ 青梗菜の洋風お浸し ヨーグルトハチミツソース	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚の炒め煮 オクラのとろろ和え 味噌汁	あさりめし ホッケの塩麴焼き 蓮根と油揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん シロガネダラの揚げ浸し 白ナと鶏の炒め物 味噌汁 ミルク寒天杏ソース	鮭寿司 筍と豚の煮物 法蓮草のおからサラダ 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め 切干大根の煮物 手作り胡麻豆腐 味噌汁
夕食	ごはん 鯖の味噌煮 金平牛蒡 キャベツの塩ポン和え 清汁	ごはん 千草蒸し ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホキのソテー 高野のサイコロ煮 隠元のスローサラダ 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 奴豆腐 白菜レモン風味 味噌汁	ごはん おでん もやしと豚の炒め物 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ごはん ミートローフ 大豆煮 カリフラワーのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん 赤魚の魚田 キャベツと平天の炒め物 清汁 フルーツ
	1480kcal	1511kcal	1422kcal	1393kcal	1433kcal	1444kcal	1366kcal
	26	27	28	29	30	31	
朝食	パン 白身魚のつみれ コンソメスープ フルーツ	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツの山葵和え 豚汁	ごはん 鰻の香味焼き 絹揚げの煮物 隠元の塩ポン和え 味噌汁	木の葉丼 白ナのじゃこ炒め 春雨サラダ 味噌汁	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサダ 味噌汁	ごはん プレーンコロッケ 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し ポタージュ	ごはん メルの山椒煮 奴豆腐味噌だれ 大根のパンパントレサダ 清汁	
夕食	ごはん 鶏の梅風味焼き 牛蒡と油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 冬瓜の葛煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきの黒ゴマドレサダ 赤だし	ごはん 鶏の塩麴蒸し 豚と絹揚げの炒め煮 味噌汁 はちみつねり梅	ごはん 蒸し鶏ごまソース 梅尾煮 もやしのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 豚の和風炒め 茄子の揚げ浸し 味噌汁 フルーツ	
	1361kcal	1403kcal	1450kcal	1420kcal	1468kcal	1430kcal	