

				10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)	10月04日(日)
朝	10月 の 献立	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾟﾙｴｯｸﾞ &ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾂﾃﾄ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｵ
昼		◇旅するランチ～イタリア～ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ 赤魚のｱｸｱﾊﾞｯﾂﾏ 茄子のマﾅﾍﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞｲﾝ) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	◇旅するランチ～北海道～ 味噌ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ 春巻き ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾐﾆｯｼｭｵﾛﾐﾂ 付)人参の甘煮 真砂炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｸﾗﾑﾕｳﾀﾞｰ	◇本格!麻婆なす定食 御飯 麻婆なす ﾅﾂﾄｷｳｳﾘの和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごﾑｰｽ) ﾌﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◆親子煮セット 御飯 親子煮 春菊のごま和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾘﾝﾑｰｽ) すまし汁	◇あじﾌﾗｲﾗﾝﾁ 御飯 あじﾌﾗｲ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれん草の磯和え ﾔｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) ｵｰﾅｽｰﾌﾟ
夕		御飯 ﾁｰｽﾞつくね &ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳﾃｰ 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾁｰｽﾞつくね &ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳﾃｰ 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾁｰｽﾞつくね &ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳﾃｰ 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のこくま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 筑前煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計		1587kcal 60.7g 6.4g	1587kcal 60.7g 6.4g	1587kcal 60.7g 6.4g	1598kcal 58.5g 6.1g	1597kcal 60.7g 6.7g	1535kcal 60g 6.7g
	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯 ﾎｯｹﾐﾘﾝ焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &ｶﾌﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	たまご雑炊 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾂｰ ｼﾞｮｵ	御飯 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 照焼きｷﾅ &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ｵﾛﾐﾂ &野菜炒め 【UP↑】ﾎﾞﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｵ	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】五種野菜のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾗﾝﾁ 御飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)いんげん・ﾏｯｼｭﾎﾞﾂﾃﾄ 野菜ｿﾃｰ ぎゅぎゅっとぶどうﾍﾞｰﾘｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	◇旅するランチ～北海道～ 味噌ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ 春巻き ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾐﾆｯｼｭｵﾛﾐﾂ 付)人参の甘煮 真砂炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ｸﾗﾑﾕｳﾀﾞｰ	◇本格!麻婆なす定食 御飯 麻婆なす ﾅﾂﾄｷｳｳﾘの和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごﾑｰｽ) ﾌﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇中華おこわ定食 中華おこわ 豚肉と厚揚げの五目炒め 青梗菜のﾅﾑﾙ 杏仁ﾃﾞｻﾞｰﾄ 春雨ｽｰﾌﾟ	◆さばの塩麴焼きセット 御飯 さばの塩麴焼き &じゃが芋のきんぴら ｶﾌﾌﾗﾜｰのおかかﾖ ﾔｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) すまし汁	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 温泉卵 ｺﾝﾎﾟｰﾄ(黄桃缶) つみれ汁
夕	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のこくま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 たらのﾑﾆｰﾙ &野菜のﾄﾏﾂ煮込み ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾅﾖｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1503kcal 63.7g 6.3g	1572kcal 57.6g 7.5g	1544kcal 62.5g 7.5g	1472kcal 59.8g 6.8g	1505kcal 62g 7.3g	1537kcal 58.8g 6.7g	1546kcal 61.3g 7.2g
	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	たまご雑炊 ﾒﾀﾞの照焼き &ｶﾌﾌﾗﾜｰおかか ｼﾞｮｵ	御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ひき肉と玉葱のｵﾛﾐﾂﾂｰﾄﾏﾄﾊﾞﾝﾔﾝｿｰｽ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾂｰ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｵ	御飯 さばの味噌煮 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ｿﾃｰ ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 塩ちゃんｺｰｽｰﾌﾟ	◇さつま芋御飯膳 さつま芋御飯 かれの揚げ浸し 付)かぶ 春菊の白和え ぎゅぎゅっとﾏﾝｺﾞｰﾍﾞｰﾘｰ 塩豚汁	◇豚肉の甘酢炒め定食 御飯 豚肉の甘酢炒め 白菜のゆかりﾏﾖ和え ﾔｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) つみれ汁	◇擬製豆腐御膳 御飯(菜飯) 擬製豆腐 付)ｵｸﾗ かに入りｺﾛｯｹ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾘﾝﾑｰｽ) のっぺい汁	◇THE・定番!ﾎｰｸｶﾚｰ ｶｰﾗｲｽ 彩りｻﾗﾀﾞ ～人参ｿｰｽ ｺﾝﾎﾟｰﾄ(洋梨缶) 乳酸菌飲料	◆鶏肉の焦がし醤油セット 御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ひじきの煮物 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごﾑｰｽ) すまし汁	◇お肉を食べよう!ランチ ﾌｬｰｼｭｰﾐﾝ 温卵のせ 里芋のみそ田楽 ｺﾝﾎﾟｰﾄ(みかん缶) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ
夕	御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 ｶﾌﾌﾗﾜｰのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ひろうすの含め煮 &ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のﾅﾑﾙ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾋｰﾏﾝの肉詰め &ﾏｯｼｭﾎﾞﾂﾃﾄ ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のこくま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁
計	1460kcal 60.8g 6.6g	1535kcal 60.3g 6.9g	1474kcal 48.2g 6.5g	1595kcal 71.2g 6.7g	1642kcal 59.7g 6.2g	1540kcal 63.6g 6.4g	1561kcal 63.8g 6.2g
	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &ｶﾌﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】ﾄﾛｯともずくのお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	たまご雑炊 照焼きｷﾅ &じゃが芋のきんぴら ｼﾞｮｵ	御飯 ｷﾔﾊﾞｯﾂの重ね蒸し &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｵ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾟﾙｴｯｸﾞ &具沢山のﾄﾏﾂ煮込み 【UP↑】ﾎﾞﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｵ	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のﾕﾅﾝﾌﾞﾙ なすの揚げ浸し ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) ﾌﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇たらのﾀﾙﾀﾙ焼き定食 御飯 たらのﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎのマﾅﾍﾞ ぎゅぎゅっとぶどうﾍﾞｰﾘｰ かぼちゃのｽｰﾌﾟ	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め ｶﾌﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) のっぺい汁	◇鮭のｿﾃｰ・秋味定食 御飯 ｻｰﾓﾝのｿﾃｰ きのこｿｰｽ さつま芋のﾚﾓﾝ煮 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞｲﾝ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇ｿｰｽやきそばランチ ｿｰｽやきそば 唐揚げ(甘辛ﾀﾞﾚ) ﾔｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ) ﾌｧﾐｰｽｰﾌﾟ	◆豚じゃがセット 御飯 豚じゃが 菜の花のお浸し ｺﾝﾎﾟｰﾄ(みかん缶) すまし汁	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜の天ぷら ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾞﾘﾝﾑｰｽ) 塩豚汁
夕	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾋﾞﾀﾐﾝﾍﾞｰﾘｰ)	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &ひじきの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜の豚汁	麦ごはん 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のこくま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 炭火焼きｷﾅﾝ～香味ｿｰｽ &ｶﾌﾌﾗﾜｰおかか 春菊の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｹﾐﾘﾝ焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1514kcal 58.1g 6.1g	1555kcal 57.5g 6.4g	1549kcal 62g 6.6g	1508kcal 61.7g 6g	1533kcal 63.3g 7g	1641kcal 60.7g 5.6g	1506kcal 57.8g 5.7g
	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	御飯 だし巻きたまご &ｶﾌﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	たまご雑炊 とりつくね &かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｵ	御飯 ｵﾛﾐﾂ &ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾂﾃﾄ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｵ	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾔｰｸﾞﾙﾄ	
昼	◇肉豆腐御膳 御飯 肉豆腐 ﾅﾂと胡瓜の和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) つみれ汁	◇特製!天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のﾅﾑﾙ 春雨ｽｰﾌﾟ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ほうれん草の酢味噌和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞｲﾝ) のっぺい汁	◇こだわりのﾋｰﾌﾞｶﾚｰ ﾋｰﾌﾞｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝﾎﾟｰﾄ(洋梨缶) 乳酸菌飲料	◇和食御膳(卵焼き) ゆかり御飯 千草焼き 付)ｵｸﾗ がんもの煮物 ぎゅぎゅっとﾏﾝｺﾞｰﾍﾞｰﾘｰ つみれ汁	◇ハッピーハロウィン! 御飯 ｸﾘｰﾑ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 季)ﾊﾛｳｲﾝﾃﾞｻﾞｰﾄ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	
夕	御飯 めばるの中華蒸し &青梗菜の煮浸し ｵｸﾗの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ﾅﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のこくま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 まぐろの生姜煮 &大根と人参の煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ほうれん草の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	
計	1479kcal 62.2g 7g	1505kcal 62.5g 7.5g	1472kcal 60.8g 7g	1589kcal 62.1g 6.5g	1529kcal 62.9g 7.2g	1526kcal 59.4g 6.1g	