

	月	火	水	木	金	土
選択食						
通常献立						
おやつ						
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
選択食	A: 鮭の焼き浸し B: 親子丼	A: 白身魚のフライ B: ポークチャップ	A: 鱈の更紗あんかけ B: 八宝菜	A: メルルーサのムニエルきのこソース B: 牛肉のあっさり炒め	長寿ご飯の日	
通常献立	ご飯 (A) 胡瓜ともずくの土佐酢和え れんこんの炒め物 お吸い物・漬物 (B)	ご飯 ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ	ご飯 チンゲン菜の中華炒め 春雨の酢の物 わかめスープ	ご飯 ぜんまいの煮物 小松菜の和え物 味噌汁	きのこの炊き込みご飯 スズキのあんかけ 南瓜の生姜蒸し 白菜の柚子和え・お吸い物	
おやつ	マロンカステラ	豆乳饅頭	 みかん	うさぎ饅頭	ミニパンプキンマフィン	 南瓜饅頭
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
選択食	A: 赤魚の山椒煮 B: とんかつ	A: 鯖のカレー焼き B: 豚肉の味噌炒め	A: ホキの南部焼き B: 鶏肉の山椒煮	神無月膳		A: カレイの野菜あんかけ B: ハヤシライス
通常献立	ご飯 高野豆腐の煮物 大根の梅肉和え 味噌汁	ご飯 里芋の土佐煮 人参のサラダ お吸い物	ご飯 キャベツとちりめんの和え物 平天の煮物 味噌汁	萩ご飯 鮭の胡麻揚げ 蓮根のはさみ揚げ・柿なます きのこ汁・デザート		ご飯 (A) ブロッコリーとベーコンのソテー ミモザサラダ コンソメスープ (A)・ヨーグルト (B)
おやつ	厚切りカットバウム	 羊羹 (小豆)	りんごケーキ	小倉ワッフル	ミニフィナンシュ	 黒糖饅頭
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
選択食	長寿ご飯の日		A: ホキの柚子香煮 B: 鶏天	A: 海老の玉子とじ B: 牛肉のすき煮	A: ほっけの七味焼き B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 鱈の塩麴焼き B: 肉じゃが
通常献立	栗と小豆のご飯 茄子のはさみ揚げ 山芋とおくらの梅肉和え ぜんまいの煮物・赤だし		ご飯 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え 味噌汁	ご飯 五目煮豆 しろ菜の和え物 お吸い物	ご飯 白菜とカニかまの和え物 がんもの煮物 味噌汁	ご飯 チンゲン菜とコーンのソテー ブロッコリーのおかか和え お吸い物
おやつ	田舎饅頭		白ロール	(手作り)焼きそば	マドレーヌ	きんつば
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
選択食	A: 秋刀魚の蒲焼き B: 豚肉の生姜焼き	A: 太刀魚の甘辛煮 B: 肉豆腐煮	A: ほっけの漬け焼き B: 豚肉のくわ炒め	長寿ご飯の日		ハロウィンランチ
通常献立	ご飯 白菜とベーコンの炒め物 紅白なます 味噌汁	ご飯 カリフラワーのサウザン和え しろ菜の煮浸し お吸い物	ご飯 小松菜のピーナッツ和え じゃが芋の煮物 味噌汁	十五穀ご飯 秋野菜のかき揚げ さつま芋のサラダ 赤だし・デザート		ご飯 炊き込みピラフ 手作りきのこハンバーグ マカロニサラダ・パンプキンスープ プリンアラモード
おやつ	 レモンケーキ	紫芋饅頭	ミニブルーベリーマフィン	 どら焼き	ロールケーキ (渋皮マロン)	羊羹焼き饅頭