

10月



16 (水)	チキンカツ	茹で野菜(キャベツ) じゃが芋の煮つけ プリン 味噌汁	640 kcal
17 (木)	赤魚の幽庵焼	野菜のソテー けんちょう(大根) 水ようかん 味噌汁	550 kcal
18 (金)	青炒肉絲	うずらの甘煮 ぶどうゼリー かき卵汁	543 kcal

21 (月)	タラの おろし煮	煮しめ プリン 味噌汁	574 kcal
22 (火)	すきやき風煮	金時豆の甘煮 フルーツミックス 味噌汁	625 kcal
23 (水)	さわらの みそマヨ パン粉焼き	甘辛煮(さつまいも) 大根の煮付 ぶどうゼリー かき卵汁	622 kcal
24 (木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">誕生食</div> 天ぷら	博多煮・煮合わせ 松風焼き ほうれん草の白和え りんご羹 すまし汁	755 kcal
25 (金)	鮭のムニエル	スープ煮(じゃが芋) キャベツの煮びたし プリン 味噌汁	537 kcal

28 (月)	マヨポン酢 チキン	スープ煮(じゃが芋) 煮浸し(キャベツ) フルーツヨーグルト 味噌汁	641 kcal
29 (火)	赤魚の 生姜焼き	野菜のソテー 煮しめ 水ようかん かき卵汁	558 kcal
30 (水)	焼肉風炒め物	うずらの甘煮 オレンジゼリー 味噌汁	543 kcal
31 (木)	炊き込み御飯	サバの塩焼き 大根おろし 煮浸し(白菜) ハロウィンデザート 味噌汁	613 kcal



※材料の関係等で献立を変更する事があります。ご了承下さい。
 ※毎食御飯が付きます。カロリーには御飯(1食150g)が含まれています。