



10月

	令和元年10月14日(月)	令和元年10月15日(火)	令和元年10月16日(水)	令和元年10月17日(木)	令和元年10月18日(金)	令和元年10月19日(土)	令和元年10月20日(日)
	御飯 みそ汁(大根) ベーコンエッグ ふりかけ さけ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし) 白菜の煮浸し たいみそ 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ) 肉団子の柚子おろし煮 ふりかけ たらこ 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜) 炒り豆腐 もろみみそ 牛乳	御飯 みそ汁(厚揚げ) ほうれん草と卵炒め ふりかけ かつお 牛乳	御飯 みそ汁(じゃがいも) 野菜のソテー いりこみそ 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜) だし巻き卵 ふりかけ のりたまご 牛乳
	御飯 さわらの照焼 白菜とりんごのサラダ 清汁(ちくわ) フルーツ(黄桃缶)	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト みそ汁(豆腐) 杏仁フルーツ	さつま芋御飯 煮しめ 春菊の白和え 清汁(とろろ芋) フルーツ(柿)	おにぎり(菜めし) 肉うどん 野菜のクリーム煮 レアチーズムース	鱈の蒲焼き丼 かぼちゃサラダ 清汁(とろろ昆布) フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏の唐揚げ 朴の草のピカタ和え 清汁(茶そば) フルーツ(白桃)	御飯 黄金かれいの照り煮 マカロニサラダ みそ汁(おつゆ麩) フルーツ(バナナ)
おやつ	パンケーキ(きなこ黒糖蜜)	ぶどうヨーグルト	焼き芋ロールケーキ	黒糖饅頭	ココアワッフル	シュークリーム	バウムクーヘン
夕	麦御飯 麻婆豆腐 中華スープ(青梗菜) 漬物(桜大根)	御飯 白身魚のピカタ 沢煮椀 漬物(青しそ)	御飯 かれいのパン粉焼き 清汁(朴の草) 金時豆	御飯 干草焼き コンソメスープ(あさり) 漬物(干切沢庵)	御飯 鶏肉の煮物 みそ汁(白菜) 漬物(キュウリ・青)	御飯 ぶりステーキ 清汁(野菜つみれ) しそ昆布	御飯 豚肉の和風マリネ 中華スープ(かにかま) 漬物(白菜)



