

| 区分     | 10月18日(月)                                  | 10月19日(火)                                              | 10月20日(水)                                  | 10月21日(木)                                           | 10月22日(金)                                     | 10月23日(土)                                       | 10月24日(日)                                      |
|--------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 朝<br>食 | ご飯<br>カリフラワーソテー<br>納豆<br>みそ汁<br>牛乳         | パン<br>コーンポタージュ<br>根菜サラダ<br>牛乳                          | ご飯<br>いり豆腐<br>グリーンサラダ<br>ふりかけ<br>みそ汁<br>牛乳 | ご飯<br>魚の塩焼き(さけ)<br>和風ドレッシング和え<br>味付けのり<br>みそ汁<br>牛乳 | パン<br>ミネストローネ<br>ひじきサラダ<br>牛乳                 | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>フレンチサラダ<br>ふりかけ<br>みそ汁<br>牛乳 | ご飯<br>もやしの炒め物<br>納豆<br>みそ汁<br>牛乳               |
| 昼<br>食 | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>筑前煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ | ご飯<br>むつ西京焼き<br>刻み昆布の煮物<br>おろし酢和え<br>フルーツヨーグルト         | 親子丼<br>クリーム煮<br>ゴマ和え<br>フルーツ               | ご飯<br>豆腐の華風煮<br>ひじきの煮物<br>梅肉和え<br>しらすおろし            | ご飯<br>チキンカツ<br>さつま芋の甘辛煮<br>秋野菜のみそ汁<br>黒豆ヨーグルト | 和風きのこ<br>スパゲティ<br>酢の物<br>シュウマイ<br>フルーツ          | ごはん<br>鶏肉から揚げ<br>マカロニサラダ<br>煮しめ<br>和え物<br>牛乳寒天 |
| 夕<br>食 | 五穀ごはん<br>白身魚ムニエル<br>きのこソテー<br>ポン酢和え<br>みそ汁 | 五穀ごはん<br>豚肉オイスター<br>ソース炒め<br>海藻サラダ<br>かみなりこんにゃく<br>みそ汁 | 五穀ごはん<br>さんまの蒲焼き<br>なべしぎ<br>もずく酢<br>すまし汁   | 麦ごはん<br>春巻き<br>かんぴょうゴマ炒め<br>とろろ芋<br>みそ汁             | 五穀ごはん<br>魚の柚香焼き<br>刻み昆布の煮物<br>ミモザサラダ<br>みそ汁   | 五穀ごはん<br>なすミートグラタン<br>甘酢漬け<br>ゴマ和え<br>みそ汁       | 五穀ごはん<br>さわらの味噌煮<br>なめ茸和え<br>ビーンズサラダ<br>豚汁     |

