

月	火	水	木	金
R7  10月  		1	2	3
		ごはん 大豆の磯煮 広島野菜の コロコロスープ 1食ふりかけ	吹き寄せごはん すまし汁 高野豆腐のごま和え	ごはん 厚揚げのピリ辛炒め キャベツとトマトの 中華和え
6	7	8	9	10
ごはん さんまの塩焼き 大根おろし 団子汁・デザート	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 ツナとわかめの和え物	ごはん 豚肉と冬瓜の中華煮 ひじきのサラダ	ごはん 豚肉とさつま芋の 甘酢炒め 冬瓜スープ	ごはん 魚のホイル焼き ほうれん草スープ
				
13	14	15	16	17
スポーツの日	舞茸ごはん 白和え 赤だし	ごはん カレー豆腐 バンバンジーサラダ	ハヤシライス 五色和え	ごはん 鶏肉のバーベキュー ソースかけ フレンチサラダ コーンスープ
				
20	21	22	23	24
ごはん 八宝菜 パンサンスー	ビビンバ 豆腐とホタテのスープ デザート	ごはん 里芋のごまみそ煮 豚しゃぶサラダ	いりこ菜飯 おでん風煮物 春雨の和え物	ごはん すき焼き風煮 しらす和え
				
27	28	29	30	31
ごはん マカロニグラタン れんこんとキャベツの ごまサラダ	ごはん インド煮 卵スープ 果物（りんご）	親子丼 野菜のマヨネーズ和え	ごはん 魚のアングレーズ 生野菜 ミネストローネ	ゆかりごはん 秋味シチュー ツナと小松菜の和え物 デザート
				