



◎ 風が冷たくなってきました。体調を崩さないようにお気をつけ下さい。

日	月	火	水	木	金	土
	1 豚肉の生姜焼 煮浸し 南瓜サラダ * ヨーグルト	2 焼魚 煮物 マカロニサラダ * わらび餅	3 文化の日 鶏の味噌漬焼 野菜炒め おひたし * パンケーキ	4 オムレツ じゃが芋の炒め煮 胡麻酢和え * コーヒーゼリー	5 メンチカツ 煮物 ナポリタン * たこ焼	6 煮魚 チャプチェ 酢味噌和え * 杏仁豆腐
7	8 お休 家常豆腐 スパゲッティサラダ さつま芋のレモン煮 * ぜんざい	9 ロールキャベツ 切干大根の煮物 おひたし * プリン	10 魚の竜田揚 青椒肉絲 酢の物 * フルーツゼリー	11 鶏の塩麴焼 煮物 春雨サラダ * バナナケーキ	12 煮魚 クリームシチュー おひたし * 黒糖寒天	13 豚肉の香味焼 ホットサラダ 胡麻和え * 洋菓子
14	15 ★誕生会★ ムニエル 茎若布の煮物 酢の物 * チーズケーキ	16 ★誕生会★ 鶏の柚子胡椒焼 五目煮 おひたし * たこ焼	17 麻婆春雨 煮物 ポテトサラダ * 抹茶寒天	18 煮魚 一口揚 おひたし * 桃のコンポート	19 ポークピカタ 五目きんぴら 南瓜の甘煮 * 菓子パン	20 チキンカツ 煮物 おひたし * マンゴープリン
21	22 お休 和風ハンバーグ 卵と春雨の炒め物 おひたし * サンドイッチ	23 勤労感謝の日 天麩羅 ひじきの煮物 酢の物 * お汁粉	24 焼魚 グラタン 胡麻酢和え * 和菓子	25 豚肉の葱味噌焼 大根のスープ煮 おひたし * プリン	26 鶏肉のホイル焼 煮物 さつま芋のサラダ * チョコレートムース	27 魚の更紗焼 煮物 おひたし * 焼芋
28	29 お休 鶏肉のハーブ焼 切昆布の煮物 蕪と林檎のサラダ * わらび餅	30 焼魚 肉じゃが 胡麻和え * ドーナツ				

\* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。