

◎ 少しずつ寒くなってきました。風邪をひかないように気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・ 麻婆春雨 ・ 茶碗蒸し ・ 酢の物 * スイートポテト	2 ・ 魚のおろし煮 ・ ホットサラダ ・ おひたし * コーヒーゼリー	3 文化の日 ・ クリームシチュー ・ 煮物 ・ 春雨サラダ * マロンケーキ	4 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ 南瓜サラダ * わらび餅	5 ・ チキングリル ・ 茎若布の煮物 ・ 胡麻酢和え * マンゴープリン
6	7 ・ 豚カツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * ブラマンジュ	8 ・ きのこご飯 ・ 魚の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * ぜんざい	9 ・ カニ玉 ・ 五目きんぴら ・ 酢味噌和え * 林檎のケーキ	10 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ おひたし * 焼き芋	11 ・ 鶏の照焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ 酢の物 * チョコレートムース	12 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ おひたし * 黒糖寒天
13	14 ・ 鶏のきのこ蒸し ・ 煮物 ・ おひたし * あんみつ	15 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 煮浸し ・ おひたし * 洋菓子	16 ・ 家常豆腐 ・ パスタサラダ ・ 南瓜の甘煮 * ヨーグルト	17 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * チーズケーキ	18 ・ 焼魚 ・ 炒り豆腐 ・ さつま芋のレモン煮 * 和菓子	19 ・ ミートボールの酢豚風 ・ 煮物 ・ おひたし * シューアイス
20	21 ・ ポークピカタ ・ 大根のきんぴら ・ おひたし * 杏仁豆腐	22 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ 酢の物 * パンケーキ	23 勤労感謝の日 ・ 鶏のオレンジ煮 ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	24 ・ 焼魚 ・ 麻婆南京 ・ 胡麻酢和え * トライフル	25 ・ カレー ・ コールスローサラダ ・ 煮物 * たこ焼	26 ・ ミックスフライ ・ 煮物 ・ おひたし * お汁粉
27	28 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ さつま芋の胡麻酢和え * ショートケーキ	29 ・ スパニッシュオムレツ ・ 切昆布の煮物 ・ おひたし * フルーツゼリー	30 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ 胡麻和え * スイートポテト			

* 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。