



◎ 朝晩は気温が下がります。体調管理に注意しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし  * わらび餅	2 ・ ポパイオムレット ・ 切昆布の煮物 ・ 酢の物  * たこ焼	3 文化の日 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ おひたし  * モンブラン	4 ・ 煮込みハンバーグ ・ 煮物 ・ マカロニサラダ  * 抹茶ババロア
5 お休	6 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ もやしと竹輪の炒め物 ・ おひたし  * ぜんざい	7 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ  * ヨーグルト	8 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし  * クッキーと紅茶	9 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ 豆サラダ  * 杏仁豆腐	10 ・ 焼肉 ・ 煮浸し ・ 南瓜の甘煮  * プリン	11 ・ 鮭のムニエル ・ 煮物 ・ 胡麻和え  * みたらし団子
12 お休	13 ・ カニ玉 ・ 五目きんぴら ・ おひたし  * オレンジゼリー	14 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ 里芋の煮物  * 林檎のケーキ	15 ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物  * シューアイス	16 ・ 焼魚 ・ 炒り豆腐 ・ おひたし  * スイートポテト	17 ・ 鶏の照焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし  * チョコレートムース	18 ・ ポークカレー ・ 煮物 ・ おひたし  * フレンチトースト
19 お休	20 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ おひたし  * 林檎のクラブティ	21 ・ 肉豆腐 ・ さつま芋サラダ ・ おひたし  * マンゴープリン	22 ・ つくねの照り煮 ・ 野菜炒め ・ おひたし  * 蒸しパン	23 勤労感謝の日 ・ きのご飯 ・ ポークソテー ・ 茎若布の煮物 ・ 胡麻酢和え * ブラマンジェ	24 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ 大学芋  * お汁粉	25 ・ 鶏肉のおろし煮 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし  * コーヒーゼリー
26 お休	27 ・ 豚肉のBBQソース ・ 煮物 ・ おひたし  * サンドイッチ	28 ・ 鶏肉のハーブ焼 ・ ホットサラダ ・ おひたし  * 和菓子	29 ・ 鱈の鍋照焼 ・ 大根のスープ煮 ・ おひたし  * ヨーグルト	30 ・ フリッター ・ 煮物 ・ 春雨サラダ  * フルーツゼリー		

\* 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。