

◎ 秋の気配が感じられるようになりました

日	月	火	水	木	金	土
お休			1 ・ スパニッシュオムレツ ・ 切干大根の煮物 ・ 茄子の揚げ浸し * コーヒーゼリー	2 ・ 魚の味噌漬焼 ・ 京がんもの煮物 ・ おひたし * プリン	3 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 煮浸し ・ さつま芋のレモン煮 * ヨーグルト	4 ・ 煮魚 ・ 一口餃子のあんかけ ・ おひたし * バナナケーキ
5 お休	6 ・ 酢鶏 ・ 煮物 ・ おひたし * 抹茶寒天	7 ・ 焼魚 ・ 煮物 ・ ごま酢和え * 林檎の焼菓子	8 ・ つくねの照り煮 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * ブラマンジェ	9 ・ 家常豆腐 ・ 煮物 ・ マカロニサラダ * パンケーキ	10 ・ 魚の醤油麹焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * お汁粉	11 ・ ミートローフ ・ がめ煮 ・ おひたし * マンゴープリン
12 お休	13 スポーツの日 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	14 ・ 豚肉のソースマリネ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * 黒糖寒天	15 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * わらび餅	16 ・ 煮魚 ・ 卵と木茸の酢炒め ・ おひたし * あんみつ	17 ・ カレー ・ 煮物 ・ フルーツ * スイートポテト	18 ・ 鶏の照焼 ・ 野菜炒め ・ 大学芋 * バームクーヘン
19 お休	20 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ 酢の物 * マンゴープリン	21 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ おひたし * モンブラン	22 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉子 ・ 南瓜の煮物 * クッキーと紅茶	23 ・ ミルフィーユカツ ・ 煮物 ・ おひたし * 牛乳餅	24 ・ チキンライス ・ 焼売 ・ 小松菜と帆立のソテー ・ 煮物 * 菓子パン	25 ・ 魚の黄味焼 ・ 煮物 ・ おひたし * フルーツゼリー
26 お休	27 ・ カニ玉 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * 蒸しパン	28 ・ 麻婆春雨 ・ 煮物 ・ じゃが芋のチーズ焼 * 杏仁豆腐	29 ・ 焼肉 ・ 大根のスープ煮 ・ おひたし * ぜんざい	30 ・ 鶏の塩麹焼 ・ 煮物 ・ 南瓜サラダ * 和菓子	31 ・ 魚の竜田揚 ・ ホットサラダ ・ おひたし * 焼き芋	

* 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。