

◎ 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 ・ 三色丼 ・ 煮物 ・ おひたし * サンドイッチ
2 お休	3 文化の日 ・ 鶏の香味揚げ ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * ブラマンジェ	4 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ おひたし * わらび餅	5 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ 田楽 * 洋菓子	6 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ ポテトフリット * ヨーグルト	7 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ チャプチェ ・ おひたし * 抹茶寒天	8 ・ 魚のムニエル ・ ポテトサラダ ・ 胡麻和え * プリン
9 お休	10 ・ ポークピカタ ・ 煮物 ・ おひたし * 林檎の焼菓子	11 ・ 鶏のトマト煮 ・ 大根のきんぴら風 ・ さつま芋の甘煮 * たこ焼	12 ・ 焼魚 ・ 炒り豆腐 ・ おひたし * スイートポテト	13 ・ ブラウンシチュー ・ 豆サラダ ・ 煮物 * バウムクーヘン	14 ・ 煮魚 ・ 木茸と卵の酢炒め ・ おひたし * お汁粉	15 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * コーヒーゼリー
16 お休	17 ・ 家常豆腐 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * 杏仁豆腐	18 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 胡麻酢和え * パンケーキ	19 ・ 豚肉の生姜焼 ・ ホットサラダ ・ おひたし * チョコレートムース	20 ・ きのことご飯 ・ 鰯フライ ・ 煮物 ・ おひたし ・ 焼き芋 * 焼き芋	21 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 野菜炒め ・ おひたし * マンゴープリン	22 ・ ミートボールの酢豚風 ・ 煮物 ・ おひたし * あんみつ
23 勤労感謝の日	24 振替休日 ・ 煮魚 ・ かき揚げ ・ 胡麻和え * ショートケーキ	25 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ ナポリタン * フルーツゼリー	26 ・ タンドリーチキン ・ 煮物 ・ 大学芋 * 牛乳餅	27 ・ 肉豆腐 ・ マカロニサラダ ・ おひたし * マフィン	28 ・ ジャーマンオムレツ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * クッキーと紅茶	29 ・ 魚の味噌マヨ焼 ・ 煮物 ・ おひたし * 黒糖寒天

* 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。