

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月15日	すき焼き風メンチ カリフラワー甘酢和え チンゲン菜とカニカマの和え物 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 508kcal 塩分 1.3g	青椒肉絲 大豆のトマト煮 サケじゃが ほうれん草の三色和え エネルギー 423kcal 塩分 1.8g	10月22日	照焼つくね 花さつま ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	白身魚(メルの)磯辺焼き 春菊のおかか和え マーボー春雨 筑前煮 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 451kcal 塩分 2.0g	10月29日	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜のお浸し エネルギー 420kcal 塩分 1.5g	海鮮チリ炒め ミニがんと 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 508kcal 塩分 2.2g			
10月16日	鶏団子の豆乳煮 キャベツのピリ辛漬け 彩りんじの炊き合せ(枝豆)[7月~10月] 大根菜とじゃこの炒り煮 エネルギー 439kcal 塩分 1.6g	サケのチャンチャン焼き ほうれん草の辛子和え 炒り鶏 マカロニサラダ エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	10月23日	野菜のふわふわ豆乳よせあんかけ ピビンパソテー 里芋のそぼろ煮 中華わかめ和え エネルギー 515kcal 塩分 2.3g	豚肉のマヨネーズ風炒め ソースきんぴら がんとみぞれ煮 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	10月30日	チキンポトフ 小松菜のナムル 肉野菜煮込み じゃこビーマン エネルギー 418kcal 塩分 1.4g	あらびき肉団子 パセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 428kcal 塩分 1.3g			
10月17日	サバの照焼き 白菜の柚子香和え 大豆大根 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	ハッシュドチキン 切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんと) 小松菜の煮浸し エネルギー 500kcal 塩分 2.5g	10月24日	チキンとじゃが芋の旨つゆバター 筍きんぴら ビーフン炒め 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 454kcal 塩分 1.6g	関西風オムレツ 昆布豆 青菜のピーナツ和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	10月31日	豚すき ほうれん草とマグロフレークの和え物 南瓜とレーズンの煮物 三杯酢和え エネルギー 406kcal 塩分 1.2g	アジの塩焼き 小松菜のおかか和え 野菜のトマト炒め けんちん煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 423kcal 塩分 1.1g			
10月18日	マーボー南瓜 インゲンのごま和え チーズオムレツ 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 443kcal 塩分 1.3g	たこざんぎ 春菊のおろし和え ミニ豆腐バーグ 白菜とミンチの中華炒め 梅春雨 エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	10月25日	グリルハンバーグ インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え おふくろ煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	肉豆腐 ツナの玉子とじ 南瓜とベーコンの煮物 茄子のかおり和え エネルギー 434kcal 塩分 1.4g						
10月19日	サワラの西京焼き しば漬 キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え エネルギー 453kcal 塩分 2.2g	鶏肉のすき煮 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜とハムのサラダ エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	10月26日	焼き鳥風 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め エネルギー 439kcal 塩分 1.7g	エビマヨ風コロッケ 人参レモン煮 ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 茄子のそぼろ煮 れんこんきんぴら エネルギー 511kcal 塩分 1.2g						
10月20日	牛肉のオイスター炒め チンゲン菜の炒り菜 エビ団子の炊き合せ わかめの生姜酢和え エネルギー 454kcal 塩分 2.1g	鮭キャベツカツ ブロッコリー 大根のあんかけ きのこさつま芋煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 490kcal 塩分 1.2g	10月27日	ロールキャベツの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよこし エネルギー 422kcal 塩分 1.2g	サワラの照焼き 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 豆腐バーグのエビあんかけ キャベツのごま酢和え エネルギー 512kcal 塩分 1.8g						
10月21日	豚肉と豆腐の玉子とじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 436kcal 塩分 1.3g	鶏肉の味噌炒め ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 451kcal 塩分 2.3g	10月28日	鶏肉と野菜のさっぱり煮 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル エネルギー 450kcal 塩分 2.2g	牛丼 青菜の彩り和え 紅生姜 エネルギー 462kcal 塩分 1.8g						

ことわざ クイズ

⑩ 目くそ から くそを笑う わざる

⑨ 見ざる聞かざる から出た錆 あり

⑧ から出た錆 に綴じ蓋 の陰

⑦ 論より あり

⑥ 楽あれば あり

⑤ 寄らば の陰

④ 破れ に綴じ蓋

③ 渡る世間に はない

② ローマは にしてならず

① 病は から

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時までにお願いします。

- 1.気 2.一日 3.鬼 4.鍋 5.大樹
6.苦 7.証拠 8.身 9.言 10.鼻