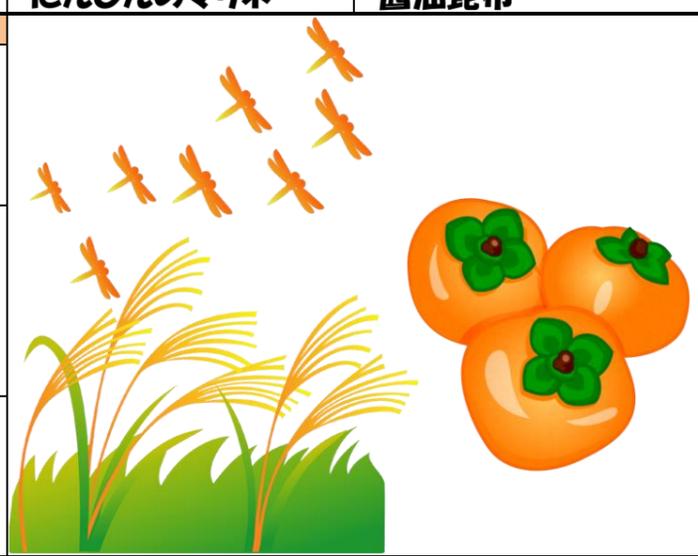




19	20	21	22	23	24	25
御飯 みそ汁(まいたけ) ちくわと昆布の煮物 ふきの土佐煮 納豆	御飯 みそ汁(もやし) にしんの煮炊き ももゼリー 漬物	御飯 味噌汁(ふき) じゃが芋とほろ煮 ぶどう缶 漬物	御飯 みそ汁(山東菜) やわらかがんも煮 カニサラダ 漬物	御飯 みそ汁(じゃが芋) 揚げなすの味噌炒め みかん缶 納豆	御飯 みそ汁(大根) ひじきの煮物 さつま金時 漬物	御飯 味噌汁(たまねぎ) 筍とふきの煮物 白花豆甘煮 ふいかけ
御飯 みそ汁(にら) 目揚げつけ焼き チンゲン菜とえびの中華炒め 冷やっこ 牛乳	御飯 味噌汁(あおさ) 鶏とキャベツのガーリック炒め 大根としめじ煮物 とろろゆかり和え 牛乳	御飯 わかめうどん 秋彼岸・おはぎ 白菜のピーナツ和え ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(わかめ) かれい塩焼き レバニラ炒め 青じそトマト 牛乳	御飯 みそ汁(わらび) 鶏大根 五目ビーフン ほうれん草ナムル 牛乳	栗ごはん 清汁(ふ、みつば) ほっけの漬け焼き 魚河岸の煮付け オクラのごま和え	御飯 みそ汁(ちんげん菜) 牛肉のみぞれ煮 揚げ茄子の煮びたし とろろ芋 牛乳
御飯 みそ汁(ふのり、ねぎ) 牛肉と里芋の中華風煮 セロリとソーセージソテー なめ茸トマト	御飯 清汁(あさり) さばの味噌煮 筍の炊き合わせ とこうてん	御飯 みそ汁(ほうれん草) 鮭の白煮 もやしと厚揚げの炒め きゅうり粕和え	御飯 みそ汁(里芋) 牛肉とキノコの炒め 小松菜の煮浸し 菊なます	御飯 味噌汁(たまねぎ) トマトオムレツ ふき炒め モヤシのカラシ醤油和え	御飯 みそ汁(えのき茸) 豚しょうが焼き キャベツソテー にんじんのマリネ	御飯 みそ汁(しめじ) あじの南蛮漬け さつま芋のキツネ煮 醤油昆布
26	27	28	29	30		
御飯 味噌汁(豆腐) 大根と昆布の煮物 リンゴシロップ漬 納豆	御飯 みそ汁(山東菜) いわしの梅煮 ヨーグルト 漬物	御飯 みそ汁(はんぺん) 金平ごぼう オクラのごま和え 漬物	御飯 みそ汁(玉ねぎ) うの花 みかん缶 漬物	御飯 みそ汁(なめこ) スクランブルエッグ マカロニサラダ のり佃煮		
御飯 みそ汁(ほうれん草) カレーのムニエル もやしのカレーソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(大根菜) ハンバーグ 里芋煮っころかし オレンジ 牛乳	秋の恵カレー レタスのツナサラダ ぶどう ジョア(いちご)	御飯 みそ汁(わらび) 回鍋肉 ほたて子の煮物 白和え 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 目揚げの粕漬け焼き 春菊のかきあげ にんじんのごま酢あえ 牛乳		
御飯 みそ汁(えのき茸) 豚キムチ れんこんきんぴら もすく酢	御飯 味噌汁(たまねぎ) 赤魚の明あかけ 白菜と桜エビの煮浸し ゆば刺し	御飯 みそ汁(大根) チンジャオロース すき昆布の炒物 モロヘイヤと長芋のお浸し	御飯 清汁(ふ、みつば) さめの田楽 麻婆なす 和風ポテトサラダ	御飯 みそ汁(水菜) 鶏肉のトマト煮込み きのこのバター醤油 山東菜お浸し		