

	月	火	水	木	金	土
昼食						
おやつ						
昼食	4 ご飯 🍷ハンバーグきのこソース または 🍷たらのもニエル マカロニサラダ コンソメスープ	5 郷土食 栃木県 わかめご飯 じゃが芋入り焼きそば ほうれん草の和え物 すまし汁 フルーツ 	6 ご飯 🍷鶏肉のママレード煮 または 🍷白身魚の胡麻醤油焼き 根菜の炒り煮 みそ汁	7 ご飯 🍷ポークチャップ または 🍷メルルーサの香草焼き 冬瓜の中華そば煮 中華スープ	8 ご飯 🍷豚肉の中華炒め または 🍷さばのカレー焼き 菜の花とあさりの炒め煮 中華スープ	9 田舎風ばら寿司 茶碗蒸し 赤だし フルーツ 
おやつ	ロールケーキ	焼きドーナツ	スイスロール	吹雪饅頭	炭酸饅頭	りんごゼリー
昼食	11 ご飯 🍷鶏のトマト煮 または 🍷たらチーズ焼き キャベツのカニカマサラダ コンソメスープ	12 ご飯 🍷八宝菜 または 🍷海老チリ 春雨サラダ 中華スープ 	13 ご飯 🍷鶏肉のもろみ焼き または 🍷銀だらの煮付け ポパイソテー すまし汁	14 炊き込みご飯 🍷鶏肉のオニオンス または 🍷サバのみりん焼き キャベツの胡麻和え みそ汁	15 さっぱりメニュー 菜飯 冷やしぶっかけそば ひじきの炒り煮 フルーツ	16 ご飯 🍷煮込みハンバーグ または 🍷白身魚のフライ(外外添え) しろなのツナマヨ和え コンソメスープ
おやつ	いちごケーキ	桃饅頭	カップケーキ	手作り水羊羹	パンケーキ	たこ焼き
昼食	18 敬老の日 特別献立 栗入り赤飯 お造り、天ぷら 煮合わせ、青菜の和え物 すまし汁、ようかん 香の物 	19 ご飯 🍷牛皿 または 🍷赤魚の松前煮 冷奴 みそ汁 	20 ご飯 🍷回鍋肉 または 🍷麻婆豆腐 ほうれん草の中華サラダ 中華スープ	21 木曜だけどフライデー ご飯 コロッケ盛り合わせ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	22 ご飯 🍷鶏肉の梅肉焼き または 🍷さばの味噌煮 冷奴 すまし汁	23 ご飯 🍷鶏のさっぱり煮 または 🍷ホキのピリ辛焼き しろなの和え物 みそ汁
おやつ	たい焼き	たい焼き	カスタードケーキ	チョコ饅頭	味噌饅頭	たい焼き
昼食	25 ご飯 🍷鶏の治部煮 または 🍷白身魚のきのこあんかけ ほうれん草のカニカマ和え みそ汁	26 ご飯 🍷ロールキャベツのトマト煮 または 🍷メルルーサのバター醤油焼き 青梗菜の和風サラダ コーンスープ	27 秋の人気メニュー きのことひき肉のカレー コロッケ キャベツサラダ 福神漬け 季節のフルーツ	28 ご飯 🍷鶏肉のハニーレモン焼き または 🍷ぶりの煮付け 茄子の田楽 すまし汁	29 十五夜メニュー きのご飯 筑前煮 ほうれん草の磯和え すまし汁 	30 ご飯 🍷鶏肉のオニオンス または 🍷たらタラマヨ焼き さつま芋の昆布煮 みそ汁
おやつ	ドームケーキ	マスカットゼリー	黒糖ムース	クレープ	月見まんじゅう	どら焼き