

月		火	水	木	金	土	
昼食	30 ご飯 🍁 鶏肉のさっぱり煮 または 🌻 メルルーサの香草焼き キャベツのわさび和え すまし汁	31 ご飯 🍁 チンジャオロース または 🌻 たらの甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ 中華スープ 					
おやつ	ロールケーキ	ハロウィン 南瓜プリン					
昼食	2 豆腐の日 ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 	3 散らし寿司 ひじき煮 すまし汁 フルーツ 	4 ご飯 🍁 鶏団子の和風煮 または 🌻 白身魚のカレームニエル 炒り豆腐 みそ汁	5 ご飯 🍁 バーベキューチキン または 🌻 さわらの塩焼き かぶの煮物 すまし汁	6 ご飯 🍁 牛皿 または 🌻 赤魚のみりん焼き 白菜の柚子和え みそ汁	7 ご飯 🍁 豚肉の卵とじ または 🌻 あじの煮付け しろなの和え物 すまし汁	
おやつ	ババロア	どら焼き	蒸しパン	ロールケーキ	炭酸饅頭	パンケーキ	
昼食	9 エビピラフ  クリームシチュー キャベツのツナサラダ フルーツ	10 ご飯 🍁 鶏のバジル焼き または 🌻 白身魚のマヨ焼き 青梗菜の胡麻和え パンプキンスープ	11 ご飯 🍁 肉じゃが または 🌻 たらの特リソース ブロッコリーとあさりの和え物 みそ汁	12 ご飯 🍁 豚肉と大根の旨煮 または 🌻 さばの胡麻味噌焼き 青梗菜のカニカマ和え すまし汁	13 ご飯 🍁 鶏団子の甘酢煮 または 🌻 エビマヨ 海藻サラダ 中華スープ	14 ご飯 🍁 鶏のハニーレモン焼き または 🌻 メルルーサのチーズ焼き がんもの煮物 みそ汁	
おやつ	カップケーキ	黒糖饅頭	抹茶プリン	上用饅頭	いちごケーキ	カステラ饅頭	
昼食	16 ご飯 🍁 ハンバーグおろしソース または 🌻 白身魚のバター醤油焼き 焼きナス みそ汁	17 ご飯 🍁 鶏の梅肉焼き または 🌻 たらのコーン焼き 卵の花 みそ汁	18 ご飯 🍁 豚肉のオイスターソース炒め または 🌻 白身魚の中華あんかけ 青梗菜の辛子和え 中華スープ	19 ご飯 🍁 豚肉の山椒焼き または 🌻 サバの照り焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	20 散らし寿司 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 フルーツ 	21 ご飯 🍁 鶏の和風炒め または 🌻 さわらの野菜ソース かぶのそぼろ煮 すまし汁	
おやつ	手作りプリン	梨ゼリー	チョコ饅頭	スイスロール	シュークリーム	たこ焼き	
昼食	23 ご飯 🍁 鶏肉の照り煮 または 🌻 さわらの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁	24 ご飯 かきあげ キャベツの青シソ和え すまし汁 香の物 	25 郷土食 福岡県 高菜ご飯 がめ煮 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁 フルーツ 	26 リクエストメニュー わかめご飯 きつねうどん キャベツのツナサラダ フルーツ 	27 十三夜メニュー 栗ごはん  🍁 筑前煮 または 🌻 赤魚の鳴門煮 白菜とあげの和え物/かきたま汁	28 豚肉と秋茄子のカレー コロツケ 大根サラダ 福神漬け フルーツ 	
おやつ	フルーチェ	ティラミス	吹雪饅頭	あんまん	味噌饅頭	クレープ	