10月　1日(木)　774kcal	10月　2日(金)　825kcal
ごはん ①葱塩チキン ②人参しりしり ③二色浸し ④かぼちゃの素揚げ 汁　味噌けんちん汁	ごはん ①豚肉の卵とじ ②ピーマンのじゃこ炒め ③あじフライ ④キャベツのごま和え 汁　わかめスープ

10月　5日(月)　828kcal	10月　6日(火)　826kcal	10月　7日(水)　824kcal	10月　8日(木)　815kcal	10月　9日(金)　848kcal
ごはん ①豚肉と大根の照り煮 ②かぼちゃのごまみそ風味 ③豆腐のきのこあんかけ ④パプリカのちりめん和え 汁　すまし汁（わかめ・しめじ）	ごはん ①チキンソテー ②もやしの味噌バターコーン炒め ③キャベツの土佐和え ④ミニメンチカツ 汁　白菜のスープ	ごはん ①さわらの西京焼き ②ツナサラダ包み揚げ ③麩の卵とじ ④大豆の炒り煮 汁　みそ汁（里芋・油揚げ）	ごはん ①チンジャオロースー ②揚げしゅうまい ③チンゲンサイのピーナッツ和え ④こんにゃくと竹輪の醤油煮 汁　中華スープ	ポークハヤシライス 冷菜　イタリアンサラダ デザート　ももゼリー

10月　12日(月)　861kcal	10月　13日(火)　855kcal	10月　14日(水)　847kcal	10月　15日(木)　807kcal	10月　16日(金)　843kcal
ごはん チキン南蛮 ②チンゲン菜の中華風お浸し ③里芋の煮っころがし ④人参きんぴら 汁　ワンタンスープ	ごはん ①酢豚 ②もやしの三色和え ③中華風炒り卵 ④ごぼうの土佐煮 汁　みそ汁（大根・わかめ）	ごはん ①煮込みハンバーグ ②フライドポテト ③ほうれん草のツナ和え ④パプリカガーリックバター 汁　コンソメスープ	ごはん ①鮭の漬け焼き ②竹輪の紅生姜天 ③白菜の和えもの ④きのこのソテー 汁　豚汁	ごはん ①厚揚げのピリ辛みそ炒め ②カレー粉ふきいも ③黒酢肉団子 ④キャベツのごま昆布和え 汁　コロコロ野菜スープ

10月　19日(月)	10月　20日(火)　792kcal	10月　21日(水)　840kcal	10月　22日(木)　847kcal	10月　23日(金)　830kcal
（代休）	ごはん ①トンカツ ②チンゲンサイのごま和え ③焼きビーフン ④れんこんきんぴら 汁　卵スープ	ごはん ①ひき肉とごぼうの柳川風 ②カレーコロッケ ③大豆煮 ④小松菜のごま和え 汁　みそ汁（豆腐・わかめ）	ごはん ①鶏のてんぷら ②切り干し大根の炒め煮 ③錦糸和え ④さつまいものレモン煮 汁　和風野菜スープ	ごはん ①豚肉の甘辛炒め ②チンゲン菜とコーンのお浸し ③キャベツメンチカツ ④さつま揚げとこんにゃくの金平 汁みそ汁（しめじ・里芋）

10月　26日(月)　796kcal	10月　27日(火)　861kcal	10月　28日(水)　864kcal	10月　29日(木)　843kcal	10月　30日(金)　836kcal
ごはん ①豚の照りだれ炒め ②揚げたこ焼き ③青菜のお浸し ④パプリカの塩昆布和え 汁　すまし汁（かにかま・えのき	ごはん ①鶏チリ ②キャベツの春雨のソテー ③ほうれん草の中華和え ④大学いも 汁　きのこ中華スープ	ごはん ①豚野菜炒め ②じゃがバタコーン ③がんもの煮物 ④豆苗の和えもの 汁　みそ汁（大根・油揚げ）	ごはん ①チキンソテー　ピザ風 ②エビフライ ③キャベツの和えもの ④三色ピーマンの炒め物 汁　オニオンスープ	ごはん ①鯖の味噌煮 ②大根のおかか昆布和え ③厚揚げの香味炒め ④金時豆 汁　すまし汁（卵）