	平成29年10月1日(日)
朝	ご飯 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 味噌汁 乳酸菌飲料 423kcal
昼	ご飯 豚肉のしそ炒め ピーマンと竹輪の金平 なすのごま和え すまし汁 548kcal
おやつ	ミルクケーキ 69kcal
夕	ご飯 白身魚の中華蒸し 南瓜のいとこ煮 いんげんのおかかマヨ和え 味噌汁 510kcal

《カレーの日》

	平成29年10月2日(月)	平成29年10月3日(火)	平成29年10月4日(水)	平成29年10月5日(木)	平成29年10月6日(金)	平成29年10月7日(土)	平成29年10月8日(日)
朝	ご飯 青梗菜と厚揚げの旨煮 大根サラダ 味噌汁 ホワイトアップル 401kcal	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 640kcal	ご飯 豆腐のかにあんかけ 中華サラダ 味噌汁 ヨーグルト 453kcal	ご飯 もやしのオイスター炒め 南瓜サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 477kcal	きのこ雑炊 里芋炒り煮 オクラのごま和え ホワイトアップル 291kcal	ご飯 ごぼう炒め煮 オニオンスライス 味噌汁 牛乳 455kcal	ご飯 白菜のとろみ煮 長芋の梅和え 味噌汁 乳酸菌飲料 431kcal
昼	ご飯 煮込みハンバーグ エビキャベツ炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 531kcal	ご飯 エビフライ ポトフ風煮物 海藻サラダ 味噌汁 514kcal	ご飯 たぬきそば 鶏団子とレンコンの煮物 白菜の磯和え フルーツ 601kcal	さつま芋ご飯 さばのにんにく醤油焼き 大根の煮付け 干しえびの和え物 すまし汁 517kcal	チキンカレーライス 春の物 豆腐のサラダ フルーツ 612kcal	ご飯 回鍋肉 焼き茄子 青梗菜の中華和え 中華スープ 503kcal	ご飯 かに豆腐 がんもの煮付け いんげんのピーナツ和え すまし汁 454kcal
おやつ	ココアワッフル 83kcal	今川焼き 91kcal	黒ごまプリン 74kcal	ぶどうゼリー 33kcal	田舎饅頭 106kcal	シフォンケーキ 92kcal	抹茶饅頭 107kcal
夕	ご飯 鮭の塩焼き きのこソテー 胡瓜の酢の物 すまし汁 469kcal	ご飯 さばの味噌煮 糸昆布煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 557kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 大根そぼろ煮 水菜のサラダ すまし汁 397kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め ごぼうと筍の煮付け 長芋の梅和え すまし汁 513kcal	ご飯 鮭の西京焼き 大豆煮 胡瓜もろみ和え すまし汁 494kcal	ご飯 キッシュ ひじき煮 ほうれん草のおろし和え すまし汁 509kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 大根のかにあんかけ いんげんのごま和え 味噌汁 527kcal

《行事食》

	平成29年10月9日(月)	平成29年10月10日(火)	平成29年10月11日(水)	平成29年10月12日(木)	平成29年10月13日(金)	平成29年10月14日(土)	平成29年10月15日(日)
朝	ご飯 野菜の中華炒め とろろ 味噌汁 ホワイトアップル 386kcal	パン ウインナーソテー マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 586kcal	ご飯 角麩の炒り煮 オニオンスライス 味噌汁 ヨーグルト 423kcal	ご飯 さつま芋の金平 ごぼうサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 464kcal	ご飯 卵とじ ほうれん草のおろし和え 味噌汁 ホワイトアップル 412kcal	ご飯 目玉焼き エビサラダ 味噌汁 牛乳 477kcal	ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー コールスロー 味噌汁 乳酸菌飲料 403kcal
昼	きのこご飯 鶏の香草焼き 里芋まんじゅう マンゴープリン 味噌汁 604kcal	天津飯 れんこんの金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁 458kcal	ご飯 肉うどん 大根の煮付け 玉ねぎのサラダ フルーツ（黄桃缶） 569kcal	ご飯 肉団子の野菜あんかけ なすの炒め煮 干しえびの和え物 中華スープ 515kcal	ご飯 味噌かつ ほうれん草のソテー ポテトサラダ コンソメスープ 639kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 青梗菜の塩炒め トマトサラダ すまし汁 511kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮ころがし ほうれん草の柚香和え すまし汁 535kcal
おやつ	和のパンケーキ 55kcal	クリームコンフェ 80kcal	マンゴプリン 37kcal	ももゼリー 38kcal	プチクレープ 58kcal	おはぎ 100kcal	カカオケーキ 72kcal
夕	ご飯 揚げだし豆腐 じゃが芋そぼろ煮 海藻サラダ すまし汁 575kcal	ご飯 鶏チリ炒め もやしの中華炒め 大根サラダ 中華スープ 540kcal	ご飯 オムレツ 白菜とベーコン煮 ささみのサラダ コンソメスープ 557kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 筍の煮付け 玉葱と枝豆のサラダ 味噌汁 480kcal	卵雑炊 豚肉と小松菜のにんにく炒め 高野豆腐煮 キャベツとハムのサラダ 572kcal	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ れんこん土佐炒め コールスロー すまし汁 579kcal	ご飯 ほっけみりん焼 ごぼうと牛肉の炒り煮 もやしの酢の物 味噌汁 509kcal

《郷土料理・鳥取》

	平成29年10月16日(月)	平成29年10月17日(火)	平成29年10月18日(水)	平成29年10月19日(木)	平成29年10月20日(金)	平成29年10月21日(土)	平成29年10月22日(日)
朝	ご飯 炒り卵 もずく酢 味噌汁 ホワイトアップル 434kcal	パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳 585kcal	ご飯 ポトフ ワカメの酢の物 味噌汁 ヨーグルト 423kcal	ご飯 茄子のそぼろあんかけ 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 440kcal	カニ雑炊 さつま揚げ炒め とろろ ホワイトアップル 415kcal	ご飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵炒め なすのごま和え 味噌汁 牛乳 464kcal	ご飯 肉団子の旨煮 春雨の酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料 458kcal
昼	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干し大根の煮付 いんげんのドレッシング和え 味噌汁 537kcal	親子丼 南瓜の煮付け ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え 味噌汁 531kcal	ご飯 焼きそば 小松菜信田煮 フルーツ すまし汁 696kcal	大山おこわ カレイの柔つけ 寄岡茶碗蒸し らっきょうの甘酢漬け 菊 574kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティソテー カニサラダ コーンスープ 620kcal	ご飯 さばの生姜焼 ひじき豆煮 小松菜の辛子和え すまし汁 505kcal	ご飯 油淋鶏 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 中華スープ 598kcal
おやつ	たい焼き 94kcal	ロールケーキ 85kcal	マスカットゼリー 47kcal	ぶどうゼリー 33kcal	おはぎ 98kcal	ココアワッフル 83kcal	プチクレープ 58kcal
夕	ご飯 さわらの野菜蒸し えび団子煮 わかめサラダ すまし汁 491kcal	ご飯 華風卵焼き つくねの煮付け もやしと貝割れのｻﾗﾀﾞ 味噌汁 519kcal	ご飯 魚の塩焼き 竹輪の炊き合わせ ほうれん草の白和え すまし汁 483kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 じゃが芋煮つけ 菜の花のごま和え すまし汁 542kcal	ご飯 大根と厚揚げの味噌煮 青梗菜あんかけ炒め キャベツ塩昆布和え すまし汁 544kcal	ご飯 牛肉の甘辛煮 もやし炒め 焼き茄子 味噌汁 519kcal	ご飯 白身魚のピカタ ほうれん草とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 カリフラワーのマリネ コンソメスープ 608kcal

《ごちそうの日》

	平成29年10月23日(月)	平成29年10月24日(火)	平成29年10月25日(水)	平成29年10月26日(木)	平成29年10月27日(金)	平成29年10月28日(土)	平成29年10月29日(日)
朝	ご飯 ちくわとひじきの炒め煮煮 卵の花 味噌汁 ホワイトアップル 421kcal	パン ツナじゃが マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 586kcal	ご飯 かぼちゃの金平 豆腐のサラダ 味噌汁 ヨーグルト 448kcal	ご飯 高野豆腐煮 小松菜のきのこ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 399kcal	ご飯 甘辛煮 中華サラダ 味噌汁 ホワイトアップル 436kcal	ご飯 なすの煮付け 白菜塩昆布和え 味噌汁 牛乳 436kcal	ご飯 白菜とベーコン煮 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 418kcal
昼	ご飯 ぶりの幽庵焼き えび団子煮 長芋の梅和え 味噌汁 569kcal	三色丼 金平ごぼう 小松菜としらすのおかか和え すまし汁 550kcal	いなり寿司 山菜そば 茶碗蒸し ほうれん草のおろし和え ｺﾞｰﾔﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 686kcal	ご飯 ポークソテーオニオンソース ｷｬﾍﾞﾂのソナ炒め ひじきのサラダ コンソメスープ 568kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース 野菜のきんぴら 南瓜サラダ 味噌汁 641kcal	ご飯 さけのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ポテトソテー キャベツとハムのサラダ コーンスープ 622kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き こんにゃくの炒り煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁 515kcal
おやつ	抹茶饅頭 107kcal	和のパンケーキ 55kcal	ココアムース 76kcal	青りんごゼリー 47kcal	スイートポテト 78kcal	ロールケーキ 95kcal	どら焼き 136kcal
夕	ご飯 ミートローフ 里芋のユズ味噌 白菜のごま酢和え 味噌汁 591kcal	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜のオイスター炒め もやしのナムル 中華スープ 510kcal	ご飯 鶏の利休煮 なすの甘辛炒め カリフラワーのサラダ すまし汁 576kcal	ご飯 魚のタレ焼き さつま芋の旨煮 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 495kcal	きのこ雑炊 さわらの薬味だれ焼き 南瓜のそぼろ煮 切干の中華和え 380kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 竹輪の糸昆布煮 錦糸和え 味噌汁 528kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 里芋の煮付け ごぼうサラダ すまし汁 515kcal

	平成29年10月30日(月)	平成29年10月31日(火)
朝	ご飯 玉子豆腐 ごぼうサラダ 味噌汁 ホワイトアップル 409kcal	パン もやしとアスパラのソテー スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳 504kcal
昼	ご飯 鶏肉のレモン焼き ツナじゃが 菜の花の酢味噌和え かき玉汁 575kcal	ご飯 南瓜コロッケ 白はんぺんﾊﾞﾀｰ醤油ｿﾃｰ グリーンサラダ コンソメスープ 556kcal
おやつ	抹茶ワッフル 80kcal	レモンケーキ 68kcal
夕	ご飯 豚肉の土佐炒め 青梗菜と厚揚げの旨煮 もずく酢 すまし汁 526kcal	カレーライス 春の物 ツナサラダ バナナ 625kcal