

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		絵画教室			
	栗入りお赤飯 煮魚 盛り合わせ 酢の物 清汁	ごはん かめ煮 昆布豆 ナムル フルーツ	ごはん 魚の味噌焼 かぼちゃの含め煮 サラダ 清汁	ごはん すき焼き風煮 とうがんのうすくず煮 お浸し フルーツ	ご当地グルメリレー (福島 編) 
7	8	9	10	11	12
6-7H 書道会		絵画教室 6-7H カラオケ	散髪		
ごはん 煮込みハンバーグ 野菜炒め ドレッシングかけ きのこスープ	ごはん 魚のマヨネース焼 いんげんソテー 和え物 フルーツ	ごはん 豚肉の柳川風 もやし炒め 和風サラダ 清汁	ごはん 魚の西京焼 ひじきの煮つけ フロッキーサラダ フルーツ	駅弁シリーズ (名古屋駅) 	ごはん 豚肉と野菜の甘味噌炒め 煮浸し 酢の物 清汁
14	15	16	17	18	19
スポーツの日 デイケア休み		絵画教室 お誕生日ケーキ	6-7H カラオケ		
	カレーライス フレンチサラダ フルーチェ 福神漬 	ごはん 蒸し魚のあんかけ  煮浸し 酢の物 清汁	ごはん 豚肉と豆腐のきのこ炒め なすの煮物 ごま和え フルーツ	チャンポン サラダ フルーツ	ごはん かぼちゃサンドフライ とうがんの煮物 和え物 フルーツ
21	22	23	24	25	26
お取り寄せスイーツ 6-7H カラオケ	週間レク	絵画教室 週間レク	週間レク	散髪 週間レク	6-7H 書道会 週間レク
ごはん かに玉 煮浸し 酢の物 フルーツ 	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 里芋の含め煮 酢の物 清汁	ごはん コロッケ カキ油炒め お浸し フルーツ	五目ごはん 煮魚 金平風 おかか和え 清汁 	ごはん 魚の香味焼 なすの田舎煮 お浸し フルーツ	きつねうどん 炊き合わせ フルーツ 
28	29	30	31	11月1日	
		絵画教室			
	荒江保育園児交流会			荒江保育園児交流会	
ハヤシライス サラダ フルーツ 福神漬	ごはん 魚の柚庵焼 ひじきと大豆の炒り煮 土佐酢和え 清汁	ごはん 魚のバター焼 野菜炒め 和風サラダ フルーツ	ごはん ミートローフ ソテー コンソメスープ フルーツ 		

