






日	月	火	水	木	金	土
		<p>お月見</p> <p>2023年の中秋の名月は、9月29日です。 「中秋の名月」とは、太陰太陽暦の8月15日の夜に見える月のことを指します。 また太陰太陽暦の9月13日の夜を「十三夜」と呼び、日本ではその夜にもお月見をする習慣があります。今年の十三夜は、10月27日です。 きれいなお月さまがみれますように……。</p>			1	2
					ご飯・汁物 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ キャベツのゆかり和え フルーツ・香の物	ご飯・汁物 茄子と豚肉の煮物 えのき茸と椎茸の玉子とし オクラのおかか和え フルーツ・香の物
行事予定						
3	4	5	6	7	8	9
	赤飯 鮭の塩焼き 里芋と人参の紅白煮 茶碗蒸し フルーツ・香の物	赤飯 鰯の照り焼き 法蓮草の白和え 茶碗蒸し フルーツ・香の物	三色丼 すまし汁 南瓜の煮物 インゲンの胡麻和え フルーツ・香の物	ご飯・汁物 豚肉の天ぷら がんもと人参の煮物 オレンジと胡瓜の酢の物 フルーツ・香の物	ご飯・汁物 白身魚のバター焼き きんぴらごぼう ブロッコリーの胡麻ドレ和え フルーツ・香の物	ご飯・汁物 ピーマンの肉詰め 金時豆の甘煮 小松菜の胡麻和え フルーツ・香の物
行事予定	誕生会・麻雀クラブ	誕生会・ネイルアート	コーラスクラブ			ネイルアート
10	11	12	13	14	15	16
	ご飯・汁物 ハンバーグ きんぴらごぼう コールスローサラダ フルーツ・香の物	ご飯・汁物 豚肉とキャベツの炒め物 人参と厚揚げの煮物 マカロニサラダ フルーツ・香の物	ご飯・汁物 サバの味噌煮 小松菜と油揚げの甘辛煮 人参のきんぴら フルーツ・香の物	五目御飯 汁物 肉じゃが 白菜のゆかり和え フルーツ・香の物	ご飯・汁物 豚バラ肉と大根の煮物 春雨サラダ えのき茸の梅肉炒め フルーツ・香の物	ご飯・汁物 イワシのフライ ひじきの煮物 法蓮草の胡麻和え フルーツ・香の物
行事予定	元気体操	城・歴史クラブ	アートクラブ		麻雀クラブ	
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日 海老ちらし寿司 汁物 じゃが芋のそぼろ煮 法蓮草のおひたし フルーツ・香の物	海老ちらし寿司 汁物 里芋田楽 オクラのおかか和え フルーツ・香の物	ご飯・汁物 豚肉のピカタ スパサラダ トマトとじゃこの酢の物 フルーツ・香の物	ご飯・汁物 オニオンバターチキン 長芋の含め煮 胡瓜の塩昆布和え フルーツ・香の物	ご飯・汁物 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 小松菜のおひたし フルーツ・香の物	秋分の日 ご飯・汁物 赤魚の煮付け スクランブルエッグ ブロッコリーのツナマヨ和え フルーツ・香の物
行事予定	敬老会	敬老会	カードクラブ	紙芝居	習字クラブ	コーラスクラブ
24	25	26	27	28	29	30
	ご飯・汁物 カラスカレイのピカタ 大豆の五目煮 胡瓜とトマトの胡麻ドレ和え フルーツ・香の物	ご飯・汁物 茄子と豚肉の甘辛煮 法蓮草とベーコンの炒め物 ツナサラダ フルーツ・香の物	ご飯・汁物 鮭の焼き漬け 大根とはんぺんの煮物 手作りごま豆腐 フルーツ・香の物	ご飯・汁物 八宝菜 キャベツとハムのナムル 胡瓜と春雨の酢の物 フルーツ・香の物	クリームシチュー ご飯 南瓜サラダ 白菜と青じその塩もみ フルーツ・香の物	ご飯・汁物 冬瓜と鶏肉の煮物 高菜とじゃこの炒め物 胡瓜とカニカマの酢の物 フルーツ・香の物
行事予定	折り紙クラブ	麻雀クラブ	アートクラブ			

※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。