10月　1日　　土曜日 ・ごはん ・照焼きチキン ・じゃが芋のクリームあえ ・ほうれん草の胡麻和え ・吸物 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
10月　2日　　日曜日 ・ごはん ・さわらの西京焼き ・筑前煮 ・さつま芋サラダ ・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
10月　3日　　月曜日 ・ごはん ・ポークカレー ・温泉卵 ・フレンチサラダ ・金時豆 ・デザート(バナナ) ・おやつ	
10月　4日　　火曜日 ・ごはん ・天ぷら ・いわしの煮付け ・海草サラダ ・味噌汁 ・デザート(りんご) ・おやつ	
10月　5日　　水曜日 ・ごはん ・鶏むね肉のあんかけ ・南瓜の煮物 ・人参の味噌和え ・味噌汁 ・デザート(りんご) ・おやつ	

10月　6日　　木曜日
・てこね寿司
・ひじきの煮物
・青菜のごまマヨネーズ和え
・里芋の田楽
・吸物
・デザート(ゼリー)
・おやつ

10月　7日　　金曜日
・ごはん
・豚しゃぶ
・切干大根の五目煮
・豆サラダ
・中華スープ
・デザート(ゼリー)
・おやつ

10月　8日　　土曜日
・ごはん
・刺身
・チンゲンサイの炒め物
・炊き合わせ
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)
・おやつ

10月　9日　　日曜日
・ごはん
・チキン南蛮
・炊き合わせ
・長芋の白煮
・吸物
・デザート(ヨーグルト)
・おやつ

10月　10日　　月曜日
・ごはん
・赤魚の野菜あんかけ
・チンゲン菜としめじの炒め物
・湯豆腐
・わかめスープ
・デザート(りんご)
・おやつ

10月　11日　　火曜日 ・ごはん ・酢豚 ・炊き合わせ ・金時豆 ・味噌汁 ・デザート(りんご) ・おやつ	
10月　12日　　水曜日 ・ごはん ・おでん ・イワシの煮付け ・オニオンサラダ ・吸物 ・デザート(バナナ) ・おやつ	
10月　13日　　木曜日 ・ごはん ・照焼きチキン ・炊き合わせ ・白和え ・野菜スープ ・デザート(フルーチェ) ・おやつ	
10月　14日　　金曜日 ・炊き込みごはん ・魚の甘酢あんかけ ・白菜の中華炒め ・春雨サラダ ・吸物 ・デザート(ハネージュメロン) ・おやつ	
10月　15日　　土曜日 ・ごはん ・肉じゃが ・グリンピースの卵とじ ・かぼちゃの酢の物 ・味噌汁 ・デザート(ハネージュメロン) ・おやつ	

10月　16日　　日曜日 ・ごはん ・海老のチリソース ・豚入り野菜炒め ・炊き合わせ ・けんちん汁 ・デザート(ハネージュメロン) ・おやつ	
10月　17日　　月曜日 ・ごはん ・ロールキャベツ風 ・高野豆腐の卵とじ ・小松菜ののり和え ・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
10月　18日　　火曜日 ・鮭ごはん ・ぎせい豆腐 ・チンゲンサイの中華炒め ・人参のサラダ ・茶碗蒸し ・デザート(バナナ) ・おやつ	
10月　19日　　水曜日 ・ごはん ・牛すき焼き煮 ・切干大根の合い混ぜ ・味噌汁 ・デザート(フルーチェ) ・おやつ	
10月　20日　　木曜日 ・ごはん ・さばの味噌煮 ・野菜炒め ・紅白なます ・吸物 ・デザート(①りんご・③フルーチェ) ・おやつ	

10月　21日　　金曜日 ・ごはん ・チキンと野菜のバンバンジー ・刻み昆布の煮物 ・玉ねぎのオカカ和え ・味噌汁 ・デザート(ゼリー) ・おやつ	
10月　22日　　土曜日 ・ごはん ・ブリの照り焼き ・炊き合わせ ・めひびときゅうりの酢の物 ・吸物 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ(焼き芋)	
10月　23日　　日曜日 ・ごはん ・豚の焼肉 ・炊き合わせ ・豆腐サラダ ・茶碗蒸し ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
10月　24日　　月曜日 ・ごはん ・さわらの塩焼き ・ひりょうずの煮物 ・青菜のおひたし ・吸物 ・デザート(バナナ) ・おやつ	
10月　25日　　火曜日 ・ごはん ・和風ハンバーグ ・炊き合わせ ・スパケチャップ炒め ・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	

10月　26日　　水曜日
・ごはん
・エビマヨネーズ和え
・鶏ムネ肉の和風ソース
・長芋のポン酢和え
・吸物
・デザート（みかん）
・おやつ

10月　27日　　木曜日
・ごはん
・トンカツ
・あらめの煮物
・春雨サラダ
・味噌汁
・デザート（みかん）
・おやつ

10月　28日　　金曜日
・ごはん
・刺身（ねぎとろ）
・じゃが芋の煮ころがし
・わかめの酢の物
・豚汁
・デザート（みかん）
・おやつ

10月　29日　　土曜日
・焼きそば
・焼売
・かぼちゃの煮物
・えのきのとろろ和え
・味噌汁
・デザート（みかん）
・おやつ

10月　30日　　日曜日
・ごはん
・魚の煮付け
・けんちん炒め
・マカロニサラダ
・野菜スープ
・デザート（ヨーグルト）
・おやつ

10月　31日　　月曜日

・ごはん

・鶏の柚子こしょう風味

・ほうれん草の卵とじ

・あらめの酢味噌和え

・吸物

・デザート(ヨーグルト)

・おやつ