



		10月1日(金)		10月2日(土)				
朝食		御飯280g 鮭の塩焼き 野菜とウィンナーのソテー 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 野菜とウィンナーのソテー 味噌汁 ヤクルト	御飯280g オムレツ ポイルウィンナー しそ昆布 チンゲン菜のみそ汁	御飯280g オムレツ ポイルウィンナー しそ昆布 チンゲン菜のみそ汁			
昼食		御飯280g 温玉豚丼 しらすと海藻の酢の物 味噌汁	御飯280g 温玉豚丼 しらすと海藻の酢の物 味噌汁	御飯280g 牛すき煮 巻きたまご フルーツ白玉	御飯280g 牛すき煮 巻きたまご フルーツ白玉			
夕食		御飯280g 鶏肉のトマト煮 シェルマカロニサラダ 野菜のスープ	御飯280g 鶏肉のトマト煮 シェルマカロニサラダ 野菜のスープ	御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ 春雨の酢の物 卵スープ	御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ 春雨の酢の物 卵スープ			
栄養成分		2556 kcal 100.2 g 76.0 g	2556 kcal 100.2 g 76.0 g	2506 kcal 87.7 g 71.4 g	2506 kcal 87.7 g 71.4 g			
		10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 金平牛蒡 ふりかけ 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 鯖味噌 味噌汁 ヤクルト	御飯280g さわらの西京焼き 厚焼卵 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー 豚味噌 ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g ぶりの照り焼き 肉団子 のりの佃煮 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ぶりの照り焼き 肉団子 のりの佃煮 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 彩野菜の玉子焼き ポイルウィンナー 味付け海苔 味噌汁
昼食	御飯280g 焼肉炒め たこ焼 けんちん汁 りんご	御飯280g 八宝菜 春巻き 中華風コンソメスープ	きのこご飯 コロッケ&えびフライ フロッコリーのおかか胡麻和え すまし汁	御飯280g 豚肉の葱塩だれ にら玉(えび入り) 味噌汁	御飯280g とんこつラーメン 餃子 りんご	御飯280g 麻婆丼 中華風わかめスープ フルーツヨーグルト	御飯280g 麻婆丼 中華風わかめスープ フルーツヨーグルト	御飯280g 豚肉のマヨぼん炒め 揚げ里芋のあんがらめ 味噌汁
夕食	御飯280g ビーフカレー 海藻サラダ ヨーグルト	御飯280g アジフライ 切り干し大根の炒り煮 味噌汁	御飯280g 親子煮 南瓜サラダ 味噌汁 ロールケーキ・イチゴ・抹茶	御飯280g 筑前煮 蓮根サラダ つみれ汁	御飯280g 鶏唐揚げ 入"ガ"ティ-サラダ 呉汁	御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ けんちん汁	御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ けんちん汁	御飯280g 鶏照りタルタル 胡麻和え きのこのスープ
栄養成分	2504 kcal 84.7 g 73.0 g	2690 kcal 75.3 g 101.8 g	2672 kcal 88.9 g 85.2 g	2668 kcal 90.8 g 93.6 g	2887 kcal 102.4 g 80.7 g	2358 kcal 84.6 g 64.9 g	2523 kcal 84.6 g 85.9 g	2523 kcal 84.6 g 85.9 g
		10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 厚焼卵 ふりかけ ウィンナースープ	御飯280g ベーコンエッグ 鯖味噌 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 温泉水 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ スープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 味の花 ひじきの煮物 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味の花 ひじきの煮物 味噌汁 ヤクルト	御飯280g オムレツ ポイルウィンナー しそ昆布 チンゲン菜のみそ汁
昼食	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 カニカマのサラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 水餃子のスープ パイナップル	御飯280g 白身魚&イカフライ 大根とちくわのからし醤油和え 味噌汁	御飯280g 肉そば カニカマの酢の物 黄桃	御飯280g カツオフライ&肉じゃがコロッ シーチキンサラダ 豆腐の清汁	御飯280g チャーハン きびなごさくさく揚げ 大根とつくねのスープ	御飯280g チャーハン きびなごさくさく揚げ 大根とつくねのスープ	御飯280g 鶏肉と蓮根の甘辛炒め 三色ナムル コンソメスープ
夕食	御飯280g シチュー しゃぶサラダ 珈琲ゼリー	御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ) スパソテー 納豆 はんぺんのすまし汁	御飯280g ポークチャップ マカロニサラダ すまし汁	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 麦のスープ	御飯280g 青梗肉絲 コールスローサラダ 味噌汁	御飯280g 鶏肉の生姜焼き 春雨の酢の物 卵スープ	御飯280g 鶏肉の生姜焼き 春雨の酢の物 卵スープ	御飯280g 豚肉の明太マヨ焼き 炒り豆腐 味噌汁
栄養成分	2383 kcal 90.0 g 67.8 g	2679 kcal 88.7 g 90.9 g	2761 kcal 89.4 g 93.9 g	2606 kcal 85.1 g 60.6 g	2888 kcal 94.8 g 99.5 g	2590 kcal 86.5 g 91.9 g	2476 kcal 107.3 g 76.1 g	2476 kcal 107.3 g 76.1 g
		10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 金平牛蒡 ふりかけ 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 鯖味噌 味噌汁 ヤクルト	御飯280g さわらの西京焼き 梅干し ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー 豚味噌 ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 味の花 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味の花 味噌汁 ヤクルト	御飯280g トマトミートオムレツ ポイルウィンナー 牛蒡サラダ 味噌汁
昼食	御飯280g 豚キムチ 卵サラダ 桜えびとチンゲン菜のスープ	御飯280g 豚肉と大根の甘辛煮 マカロニサラダ 若布スープ	御飯280g チャンポン 餃子 丸ごとみかん	御飯280g 肉じゃが 胡瓜と玉子の揚げ 味噌汁	御飯280g サーモンチーズフライ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 味噌汁 ごまプリン	御飯280g カリパチキン 入"ガ"ティ-サラダ 味噌汁	御飯280g カリパチキン 入"ガ"ティ-サラダ 味噌汁	御飯280g 豚肉と蓮根のバター醤油炒め キャベツの梅和え おくら清汁
夕食	御飯280g キーマカレー カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	御飯280g チキン南蛮 胡瓜とチーズのおかか和え はんぺんのすまし汁 梨	御飯280g ミートボールの甘酢和え ジャコとキャベツの炒め物 味噌汁	御飯280g 豚肉のニンニク味噌炒め フロッコリーのおかか胡麻和え ほうれん草のかき玉汁	御飯280g 茄子と牛肉ごま醤油炒め 胡瓜の中華風酢の物 豆乳味噌汁	御飯280g 豚肉とアスパラの洋風炒め物 ちくわの磯部揚げ コンソメスープ オレンジ	御飯280g 豚肉とアスパラの洋風炒め物 ちくわの磯部揚げ コンソメスープ オレンジ	御飯280g うずら卵ウィンナー串 高野豆腐の卵とじ 味噌汁
栄養成分	2518 kcal 82.5 g 88.9 g	2835 kcal 90.6 g 111.0 g	2603 kcal 79.8 g 65.9 g	2463 kcal 74.7 g 81.4 g	2767 kcal 98.3 g 94.2 g	2622 kcal 99.6 g 82.1 g	2551 kcal 74.7 g 95.2 g	2551 kcal 74.7 g 95.2 g
		10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 厚焼卵 しそ昆布 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 明太子 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 温泉水 ふりかけ みそ汁 牛乳	御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 味の花 牛蒡サラダ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味の花 牛蒡サラダ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g オムレツ しそ昆布 鱈カツオ煮 肉団子スープ
昼食	御飯280g 鶏唐揚げ 大根サラダ 味噌汁	御飯280g 三色丼 ワンタンのスープ 大学芋	御飯280g 焼きそば ワカメスープ(卵) 丸ごとみかん	御飯280g かき揚げうどん 焼き鳥 スイートポテト	御飯280g グラタン ハムサラダ カニカマのすまし汁	日章祭の為お弁当		御飯280g 秋刀魚のかば焼き ひじきの煮物 味噌汁
夕食	御飯280g ハヤシライス レンコンチップ揚げ はちみつレモンゼリー	御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 レンコンチップ揚げ 辛子マヨ あさりのみそ汁	御飯280g 鶏つくねの照りマヨ ピーマンソテー 味噌汁	御飯280g 豚肉の柳川風 レモン酢和え 味噌汁 りんご	御飯280g 白身魚&うずら玉子ウィン 豚汁	御飯280g 鶏肉とチンゲン菜炒め ポテトサラダ 納豆 もずくスープ	御飯280g 鶏肉とチンゲン菜炒め ポテトサラダ 納豆 もずくスープ	御飯280g メンチカツ もやしとハムのサラダ 野菜のスープ
栄養成分	2717 kcal 88.8 g 105.2 g	2614 kcal 76.1 g 87.7 g	2657 kcal 75.6 g 74.3 g	2499 kcal 92.4 g 51.4 g	2732 kcal 87.8 g 91.8 g	2474 kcal 54.4 g 56.0 g	2553 kcal 78.9 g 85.0 g	2553 kcal 78.9 g 85.0 g
		10月31日(日)						
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き シラスの玉子寄せ ふりかけ 味噌汁							
昼食	御飯280g サラダステーキ レンコンきんぴら ウィンナーと野菜のスープ							
夕食	御飯280g かぼちゃハンバーグカレー 野菜サラダ パンキンパバロア							
栄養成分	2400 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 77.5 g							

※都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。