



		10月1日(土)						
朝食								
昼食								
夕食								
栄養成分		2513 kcal 75.8 g 87.4 g						
		10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
朝食		御飯280g 厚焼卵 鯖の塩焼き みそ汁	御飯280g ハムエッグ 胡麻和え 味噌汁 ヤクルト	御飯280g イッパ 金平牛蒡 チンゲン菜のみそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き オムレツ みそ汁 ヤクルト	牛乳ばん スクランブルエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g 肉団子 のり佃煮 豆腐のみそ汁	御飯280g 厚焼卵 納豆 味噌汁
昼食		御飯280g 鶏のレモンペッパー焼き 春雨サラダ 葱とワカメのスープ	御飯280g メンチカツ&肉じゃがコロック さばともやしのごま酢和え 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き ピーマンソテー カニカマのすまし汁	御飯280g 担々麺 三角春巻き	御飯280g 照り焼きハンバーグ スパソテー 味噌汁	御飯280g 三色丼 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐の清汁	御飯280g 焼きそば チキンナゲット すまし汁
夕食		御飯280g ポークカレー 海藻サラダ	御飯280g ポークチャップ マカロニサラダ オクラの清汁	御飯280g 肉豆腐(温卵のせ) 蓮根サラダ 大根のみそ汁	御飯280g 鶏唐揚げ 春雨の酢の物 もやしと搾菜のスープ	御飯280g 回鍋肉 餃子 中華卵スープ オレンジ	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 シーチキンサラダ 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g 酢豚 牛蒡サラダ すまし汁
栄養成分		エネルギー 2543 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 92.6 g	2589 kcal 79.4 g 85.4 g	2543 kcal 85.9 g 93.0 g	2851 kcal 95.2 g 88.4 g	2928 kcal 103.7 g 102.0 g	2324 kcal 82.5 g 68.6 g	2623 kcal 88.5 g 80.4 g
		10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝食		御飯280g さつまいも揚げ マヨ明太 味噌汁(大根)	御飯280g スクランブルエッグ 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 温泉卵 厚揚げのみそ汁	御飯280g 野菜とウインナー炒め 豆腐の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ コンソメスープ オレンジ コーヒー牛乳	御飯280g ウインナー 厚焼卵 みそ汁	御飯280g トマトミートオムレツ しそ昆布 豆腐となめこの味噌汁
昼食		御飯280g 串カツ 春雨サラダ 豆腐の清汁	御飯280g ポーク南蛮 アスパラソテー 里芋の味噌汁	御飯280g とんかつ ポテトサラダ ミニトマト すまし汁	御飯280g カレーうどん シーチキンサラダ フルーツポンチ	御飯280g 唐揚げ(カレー風味) チンゲン菜ゴママヨネーズ和え 味噌汁	御飯280g 牛丼 胡瓜とワカメの酢の物 巻き巻のすまし汁	御飯280g 豚の生姜焼き ひじき煮 ほうれん草のかきたま汁
夕食		御飯280g シチュー 野菜サラダ	御飯280g 魚のチリソースかけ 蓮根金平 つくねのスープ	御飯280g 油淋鶏 野菜の甘酢和え コーンスープ	御飯280g 白身魚&クリームコロッケ 胡瓜の昆布和え すまし汁	御飯280g 豚肉の高菜炒め ポロネーゼ ほうれん草のすまし汁	御飯280g ハンバーグデミグラスソース きのこほうれん草バター炒め コーンクリームスープ	御飯280g フライドチキン マカロニサラダ 豚汁
栄養成分		エネルギー 2471 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 74.3 g	2639 kcal 100.5 g 81.3 g	2524 kcal 83.0 g 81.8 g	2740 kcal 65.1 g 74.9 g	2831 kcal 113.3 g 98.1 g	2357 kcal 75.6 g 74.6 g	2256 kcal 87.7 g 55.2 g
		10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
朝食		御飯280g 肉団子 納豆 ウインナースープ	御飯280g スクランブルエッグ しそ昆布 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g イッパ 金平牛蒡 チンゲン菜のみそ汁	御飯280g トマトミートオムレツ スープ 味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ハムエッグ スクランブルエッグ バナナ 牛乳	御飯280g さつまいも揚げ ひじきの煮物 みそ汁	御飯280g ウインナー 牛蒡サラダ チンゲン菜のみそ汁
昼食		御飯280g 魚の明太マヨソース焼き 南瓜のそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	御飯280g 鶏肉のガーリックペッパー焼き パゲティサラダ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 魚の竜田あげ 揚げ豆腐 小松菜の味噌汁	御飯280g チャンポン 春巻き オレンジ	御飯280g 豚肉と蓮根の甘辛炒め シーチキンサラダ きのこ汁	御飯280g 親子丼 もやしとハムのサラダ きのこ汁	御飯280g 豚フライ パゲティサラダ すまし汁(わかめ)
夕食		御飯280g チキンカレー 野菜がが オレンジ	御飯280g 青椒肉片 餃子 コーンスープ	御飯280g 鶏肉のみそマスタード焼き 里芋とツナのサラダ トマトスープ	御飯280g 鶏つくねの照りマヨ 三色ナムル けんちん汁	御飯280g ささみロールカツ&えびカツ 胡瓜とチーズのおかか和え 味噌汁	御飯280g マーボー茄子 シューマイ 青梗菜のスープ	御飯280g 塩唐揚げ マカロニサラダ しめじの味噌汁
栄養成分		エネルギー 2440 kcal たんぱく質 78.4 g 脂質 76.7 g	2688 kcal 99.4 g 90.5 g	2516 kcal 90.5 g 89.1 g	2615 kcal 72.2 g 68.2 g	2691 kcal 100.2 g 88.4 g	2280 kcal 72.5 g 67.3 g	2647 kcal 79.2 g 102.4 g
		10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
朝食		御飯280g ほうれん草の卵とじ 味付のり 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 金平牛蒡 みそ汁 ヤクルト	御飯280g 厚焼卵 ウインナー 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 厚焼卵 味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん スクランブルエッグ コンソメスープ オレンジ コーヒー牛乳	御飯280g ウインナー&ブロッコリー 牛蒡サラダ チンゲン菜のみそ汁	御飯280g オムレツ しそ昆布 豆腐ともやしの味噌汁
昼食		御飯280g 焼肉炒め けんちん汁 中華ポテト	御飯280g 白身魚のフライ 高野豆腐の卵とじ つみれ汁	御飯280g チキンカツ ひじき煮 オクラとコーンのスープ	御飯280g 肉うどん 茶碗蒸し	御飯280g シシリアンライス レモン酢和え ワカメスープ	御飯280g チキン南蛮 ポテトサラダ 野菜のスープ	御飯280g 魚の味噌マヨネーズ焼 レンコンと油揚げのきんぴら 味噌汁
夕食		御飯280g キーマカレー 蒸し鶏サラダ	御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ マカロニサラダ ワカメと春雨のスープ	御飯280g 豚キムチ パンパンキムチが かき玉汁	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード 胡瓜とチーズのおかか和え 麩の清汁	御飯280g 和風ハンバーグ パンサンソースチン 味噌汁	御飯280g きのこ豚肉のソース炒め 里芋の酢めた コンソメスープ	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		エネルギー 2408 kcal たんぱく質 76.6 g 脂質 76.2 g	2863 kcal 94.0 g 100.9 g	2606 kcal 86.1 g 96.6 g	2498 kcal 96.5 g 68.1 g	2907 kcal 85.5 g 107.6 g	2674 kcal 94.4 g 99.1 g	2154 kcal 64.8 g 53.2 g
		10月30日(日)	10月31日(月)	Halloween				
朝食		御飯280g さつまいも揚げ のり佃煮 味噌汁(大根)	御飯280g ハムエッグ ひじきの煮物 味噌汁(大根) ヤクルト					
昼食		御飯280g 鶏唐揚げ 春雨サラダ ウインナーと野菜のスープ	御飯280g サーモンチーズフライ 和風パゲティサラダ 洋風トマトスープ					
夕食		御飯280g ピーマンシチュー 野菜サラダ	御飯280g 豚の生姜焼き 大根とツナのサラダ 味噌汁					
栄養成分		エネルギー 2615 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 94.5 g	2495 kcal 97.2 g 76.8 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。				