

		10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	
朝 食	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁 牛乳	御飯280g 鯉の塩焼き 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 みそ汁		
	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	唐揚(キムチ)弁当	御飯280g ビビンバ ゼリー	白身魚のフライ弁当	御飯280g 肉うどん 小松菜のおかかマヨ		
	御飯280g とんかつ スパソテー けんちん汁	御飯280g 回鍋肉 シュウマイ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 蒸し鶏のごまダレ お好み焼き 豚汁 勝メシデー	御飯280g 鶏肉の焼肉炒め ポテトサラダ 卵スープ	御飯280g 魚の甘酢揚げ ポロネーゼ ほうれん草のすまし汁		
	栄養成分	2439 kcal たんぱく質 71.0g 脂質 70.8g	2743 kcal たんぱく質 107.4g 脂質 97.6g	2855 kcal たんぱく質 118.0g 脂質 96.2g	2810 kcal たんぱく質 95.4g 脂質 96.2g	2623 kcal たんぱく質 90.3g 脂質 72.9g	
		10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	
朝 食	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g さつま揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き みそ汁	御飯280g にら玉 キャベツの味噌汁 牛乳	御飯280g 鯉の塩焼き 味噌汁	
	御飯280g 冷やし中華 ワカメスープ	チキン南蛮弁当	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	御飯280g オムライス 野菜サラダ ちくわのすまし汁	御飯280g かつ丼 ゼリー	御飯280g 焼きそば たこ焼	
	御飯280g 麻婆豆腐 ウイナーチーズ串 ワカメと春雨のスープ	御飯280g 煮込みハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ たまねぎのみそ汁	御飯280g 小宝菜 小籠包 中華風コンソープ	御飯280g 肉じゃが もやしと蒸し鶏の和え物 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 青椒肉絲 チヂミ ワカメスープ	御飯280g 鶏のチーズ焼きトマトソース ポテトサラダ 青梗菜のスープ	豚と蓮根の甘酢炒め か「ゲティ」サラダ ほうれん草のすまし汁
	栄養成分	2453 kcal たんぱく質 80.5g 脂質 65.0g	2944 kcal たんぱく質 92.0g 脂質 102.8g	2468 kcal たんぱく質 75.6g 脂質 79.0g	2150 kcal たんぱく質 66.2g 脂質 55.8g	2804 kcal たんぱく質 89.9g 脂質 86.5g	2853 kcal たんぱく質 92.6g 脂質 97.7g
		10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	
朝 食	御飯280g オムレツ 味噌汁(小松菜)	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 里芋のみそ汁 牛乳	御飯280g ミートボール 納豆 味噌汁	
	御飯280g 担々麺 浅漬け	御飯280g 高菜ピラフ 野菜サラダ ワカメスープ	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	とり天弁当	御飯280g 麻婆丼 バナナ1/2	ハンバーグ弁当	
	御飯280g 焼肉炒め 三角春巻き 白菜のみそ汁	御飯280g 油淋鶏 金平牛蒡 みそ汁(じゃが・油揚げ)	御飯280g ヤンニョムチキン 苜蓿草の和え物 豚汁	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き マカロニサラダ ワカメスープ	ビュッフェ	御飯280g すき焼風煮 チキンナゲット すまし汁(わかめ)	御飯280g チキンカツ レンコンと油揚げのきんぴら 豚汁
	栄養成分	2367 kcal たんぱく質 81.0g 脂質 52.2g	2383 kcal たんぱく質 81.0g 脂質 75.9g	2746 kcal たんぱく質 96.7g 脂質 96.6g	2843 kcal たんぱく質 104.5g 脂質 106.9g	1466 kcal たんぱく質 53.0g 脂質 33.0g	2652 kcal たんぱく質 91.8g 脂質 92.8g
		10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	
朝 食	御飯280g オムレツ 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き もやしの味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 納豆 里芋の味噌汁	
	御飯280g あんかけ焼きそば 中華風わかめスープ	ミンチカツ弁当	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	鶏電田揚げ弁当	御飯280g 三色丼 ゼリー	御飯280g シチュー 野菜サラダ	
	御飯280g 豚肉と茄子の味噌炒め チキンナゲット 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 たこ焼 中華風コンソープ	御飯280g 魚のチリソースかけ チーズポテト 豚汁	御飯280g 豚肉のこちゅジャン炒め クロック 小松菜のみそ汁	御飯280g チキン南蛮 小松菜のおかかマヨ 野菜のスープ	御飯280g 麻婆茄子 チキンナゲット 中華風ワカメスープ	
	栄養成分	2532 kcal たんぱく質 79.6g 脂質 69.1g	2801 kcal たんぱく質 79.8g 脂質 102.6g	2437 kcal たんぱく質 78.8g 脂質 75.2g	2852 kcal たんぱく質 93.5g 脂質 106.9g	2507 kcal たんぱく質 106.2g 脂質 74.3g	2554 kcal たんぱく質 101.1g 脂質 81.6g
		10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
朝 食	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳		
	御飯280g チャンポン 餃子	御飯280g ミートスパゲティ 白菜とコーンのスープ	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	チキン南蛮弁当	御飯280g 親子丼 ゼリー		
	御飯280g アジフライ&クロック 和風か「ゲティ」サラダ ウィンナースープ	御飯280g 豚キムチ エビフリッター 卵スープ	御飯280g 肉豆腐(温泉のせ) 揚げ餃子の船かけ はんぺんのすまし汁	御飯280g 鯖の味噌煮 グラタン カニカマのすまし汁	御飯280g 照り焼きハンバーグ 玉葱と若芽のサラダ 豚汁		
	栄養成分	2725 kcal たんぱく質 75.8g 脂質 76.3g	2766 kcal たんぱく質 99.9g 脂質 77.7g	2617 kcal たんぱく質 88.1g 脂質 92.4g	2858 kcal たんぱく質 99.1g 脂質 103.7g		2404 kcal たんぱく質 81.4g 脂質 62.1g

