

		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	ご飯 豚汁 ブロッコリーのお浸し 納豆 牛乳	食パン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ オクラのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 五色なます 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 五色なます 牛乳	ご飯 食べつつカンマ風スープ カリフラワーとふきの酢みそ和え 牛乳	
	赤飯 清汁 太刀魚の梅香焼き なすの柚子味噌田楽 もやしの和風サラダ	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ キャベツのピーナツ和え 漬物	ご飯 みそ汁 赤魚の山椒焼き 白菜のゆず和え 漬物	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ほうれん草の山吹和え 漬物	《食育・かほちゃ》 ご飯・清汁 牛肉とかほちゃのピリ辛味噌炒め 小松菜と干しエビお浸し 漬物		
	黒糖ケーキ	アップルゼリー	厚切りパウム	やわらかおかし えび味	水ようかん		
	ご飯 赤だし汁 肉団子の甘辛煮 南瓜のいとこ煮 春菊のごま和え	ご飯 みそ汁 エビフライ 卵の花 ブロッコリーサラダ	雑穀米のチキンカレー チョップドサラダ 福神漬け	ご飯 清汁 カレイのごま味噌焼き 冬瓜とおまめのあんかけ 大根とじゃこのサラダ	ご飯 みそ汁 鯖のチーズ照り焼き 豆腐揚げきのこソース 菜の花ともやしナムル		
成分	エネルギー 1,645 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 50.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 39.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,415 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 36.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,392 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 37.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,632 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 51.4 g 塩分 6.9 g		
		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	ご飯 みそ汁 コンビネーションオムレツ れんこんとオクラの梅おかし和え 牛乳	麦ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 チンゲンと油揚げの煮浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 牛乳	食パン ポタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 牛乳	ご飯 豚汁 切干大根の和え物 納豆 牛乳	ご飯 食べつつの野菜のトマトスープ 青菜と昆布のお浸し 牛乳
	ご飯 清汁 さばの味噌焼き モロヘイヤのお浸し 漬物	ご飯 スープ 豆腐と野菜の中華炒め もやしの甘酢和え 漬物	《蕎麦の日》 蕎麦 海老といかのかき揚げ はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とオクラの梅炒め 菜の花の辛し和え 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ツナとカリフラワーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 みかんのオロン酢 漬物	ご飯 清汁 メバルのちゃんちゃん焼き 大豆の彩り煮 漬物
	ハッピーバナナ	黒糖ロールケーキ	紅茶ケーキ	いちごブッシュクリーム	カステラ	スイスパウム	芋ようかん
	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース 冬瓜のカニかまあんかけ かぶサラダ	ご飯 みそ汁 キーマカレー チョップドサラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁 豚血 温泉卵 大根サラダ	雑穀米 清汁 鮭の幽庵焼き ほうれん草とひじきの和え デザート	ご飯 みそ汁 鶏の照焼き なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢	ご飯 清汁 鱈のムニエル 根菜のそぼろあんかけ 春菊のゆず醤油和え	ご飯 みそ汁 三色丼 みそ汁 竹輪と野菜の煮物
成分	エネルギー 1,403 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 42.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,429 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 38.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,489 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 40.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,476 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 43.1 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,406 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 33.1 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,465 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 39.0 g 塩分 4.6 g	エネルギー 1,362 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 31.7 g 塩分 5.5 g
		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	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル カリフラワーとふきの酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 冷奴 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん いんげんのごま和え 牛乳	食パン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 五色なます 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ブレンオムレツ カリフラワーとほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 食べつつ豆乳味噌スープ オクラなめ苜和え 牛乳
	ご飯 スープ 白身フライ ニンジンラペ 漬物	《館内停電日》 ご飯・みそ汁 かに玉 切干大根和え物 漬物	《十三夜》 ご飯・スープ 月見ハンバーグ キャベツのマヨサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキきのこあん 小松菜のピーナツ和え 漬物	ご飯 みそ汁 赤だし汁 カレイのバター醤油風味焼き マカロニサラダ 漬物	雑穀米 みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根とひじきのぼん酢サラダ 漬物	ご飯 スープ ホキの香草焼き ビーンズサラダ 漬物
	やわらかおかし コンボタ	どら焼き	チョコパウム	いちごムース	抹茶ロールケーキ	やわらかおかし うす味	紅茶ケーキ
	ご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き ぜんまい煮 きのこサラダ	ご飯 みそ汁 ちらし寿司 蓮根ときくらげの煮物 ほうれん草と春雨サラダ	ご飯 みそ汁 スープ 八宝菜 糸こんにゃくの明太子炒め もやしのナムル	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切昆布と大豆の煮物 ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 タラモサラダ	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き(骨なし) 春菊と干しエビお浸し デザート	ご飯 みそ汁 とんかつ 厚揚げのみぞれあん 長芋となめこ和え
成分	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 48.5 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,382 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 30.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,463 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 39.1 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,486 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 40.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,554 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 50.3 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,486 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 48.8 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1,460 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 35.3 g 塩分 5.7 g
		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	ご飯 みそ汁 干草卵焼 小松菜のアーモンド和え 牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	麦ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	食パン ポタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 ポトフ 小松菜と油揚げの煮浸し 牛乳	ご飯 食べつつみれと野菜のスープ 白菜と菊菜の胡麻和え 牛乳
	ご飯 みそ汁 ささみチーズフライ かぶサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 きのこの炊き込みおこわ 清汁 赤魚の煮付け ワカメとちくわのぬた 漬物	ご飯 みそ汁 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 春菊とえのきわさび和え 漬物	ご飯 みそ汁 スープ カレーのムニエルタルタル パブリカときのこのマリネ 漬物	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 根菜の炒め煮 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ハヤシライス コンソメスープ カリフラワーサラダ
	ごしあんまんじゅう	ヨーグルトケーキ	やわらかおかし きな粉	バナナムース	ハッピーいちご	抹茶ブッシュクリーム	厚切りパウム
	豆腐の中華あんかけ丼 けんちん汁 五目巾着煮	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 白菜の柚子浸し	ご飯 みそ汁 スープ かに玉 なすの中華風そぼろあん 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 メバルの照り焼き ひじきの炒り煮 棒棒鶏	ご飯 みそ汁 餃子 キャベツとれんこんのごま酢和え デザート	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ベーコンとほうれん草ソテー キャベツパウムサラダ	雑穀米 みそ汁 煮魚 茶碗蒸し きのこのおろし和え
成分	エネルギー 1,397 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 35.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,514 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 42.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,547 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 51.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,453 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 37.1 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1,492 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 37.4 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,504 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 52.4 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,578 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 51.5 g 塩分 6.7 g
		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	麦ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 冷奴 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒めもの オクラの磯和え 牛乳	ご飯 豚汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 牛乳	食パン ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 野菜のトマト煮 菜の花の京風白和え 牛乳	ご飯 食べつつみれと野菜のスープ 白菜と菊菜の胡麻和え 牛乳	
	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース 焼き茄子 漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 サツマイモサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 スープ マスの抹茶クリームソース キャベツ塩昆布和え 漬物	ご飯 みそ汁 スープ 鶏肉と野菜甘酢あん 白菜の梅和え 漬物	《ハロウィン》 ピラフ ミネストローネ ハロウィンプレート ニンジンとオレンジのラペ	ご飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み餡かけ たけのこの土佐煮 コールスローサラダ	
	チョコパウム	栗まんじゅう	オレンジケーキ	黒糖ケーキ	《ハロウィン》バンペンバナパ		
	ご飯 スープ ハンバーグ ラタトゥイユ 青菜とささみごま和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 かぼちゃのカレーチーズ焼 めかぶとろろの和えもの	ご飯 みそ汁 卵の肉 わかめのピリ辛ナムル	ご飯 みそ汁 鱈の菜種蒸し しらすおろし デザート	ご飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み餡かけ たけのこの土佐煮 コールスローサラダ		
成分	エネルギー 1,443 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 33.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,665 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 52.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,568 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 55.1 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,569 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 41.9 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 45.2 g 塩分 7.5 g		

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

