2024 こんだてひょう 10月

	日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
朝	10月15日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪		食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(揚げﾅｽ、水菜) 牛乳	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物 じゃが芋のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(花麩、畑菜) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁(油揚、ﾅﾒｺ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと挽肉の炒め物 豆ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｻﾂﾏ芋、白ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 ｶﾞﾝﾓと里芋の煮物 ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾋﾗﾀｹ、大根) 牛乳
昼	【通常提供】 魚の蒲焼(アジ) ⇩追加料金＋120円 【特別選択】 寄せ鍋(鶏、マス、豆腐、大根、ほうれん草、椎茸、花形人参)…具だくさん♪		御飯 めばるのﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 鶏の治部煮 ﾂﾅとﾓﾔｼの炒め 白菜のゆず和え ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 魚のｷﾉｺあんかけ(ﾀﾗ) 小松菜の煮浸し ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	昭和食堂 濃厚ﾊﾔｼﾗｲｽ ﾘﾝｺﾞ入りﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ きのこｽｰﾌﾟ ﾓﾝﾌﾞﾗﾝ 	御飯 ﾒﾝﾁｶﾂ ｲﾝｹﾞﾝと鶏の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾑのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶
夕			御飯 豚肉の漬焼・ｵﾛｼ添え 切昆布と大豆と油揚の炒り煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのからし和え 味噌汁(豆腐、青ﾈｷﾞ)	御飯 ｴﾋﾞと玉子の塩炒め 春雨とﾊﾑの旨煮 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 中華ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ、葉大根)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ｷｬﾍﾞﾂのあさり炒め ｶﾌﾞとｳｶﾒの酢味噌かけ すまし汁(白玉麩、ﾄﾛﾛ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾓﾔｼ) すまし汁(白菜、水菜)	御飯 あじの漬け焼 南瓜のﾚﾓﾝ煮 ｶﾌﾞの梅和え すまし汁(麩、ﾜｶﾒ)
	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。		1556.47kcal 蛋白質:58.16g 脂質:61.6g 食塩相当:5.89g	1435.86kcal 蛋白質:53.77g 脂質:40.14g 食塩相当:6.17g	1463.37kcal 蛋白質:56.51g 脂質:43.08g 食塩相当:5.76g	1490.21kcal 蛋白質:52.39g 脂質:47.95g 食塩相当:6.41g	1496.69kcal 蛋白質:52.51g 脂質:43.21g 食塩相当:5.39g
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(油揚、里芋) 牛乳	御飯 ひじきとﾁｸﾜの煮物 ﾎｳﾚﾝ草のなめ茸かけ すまし汁(玉麩、ｷｬﾍﾞﾂ)	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ なすと挽肉のｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(春菊、南瓜) 牛乳	御飯 ﾊﾝﾍﾞﾝとｻﾂﾏ芋の煮物 小松菜の和え物 すまし汁(ﾓﾔｼ、白ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 ふきと油揚げの煮物 ﾓﾔｼとﾅﾙﾄの胡麻ﾄﾞﾚ和え 味噌汁(春菊、ｴﾉｷ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾂﾅ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｲﾝｹﾞﾝとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(人参、畑菜) 牛乳	御飯 南瓜と挽肉の煮物 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、ｷｬﾍﾞﾂ) 牛乳
昼	御飯 魚の生姜煮(ﾒﾊﾞﾙ) じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 青梗菜と錦糸卵のお浸し ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かぶと人参の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾑﾏのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 牛肉の柳川風 ｷｬﾍﾞﾂと生揚の炒め物 ｷｭｳﾘの酢の物 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	御飯 あじのﾊﾟﾝ粉焼 ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ 白菜と人参のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 ゆかり和え(大根) ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	健幸御膳・血液さらさら 梅入りもち麦ご飯の焼鯖丼 ｷｬﾍﾞﾂと生揚の炒め物 蒸し鶏ときのこのｻﾗﾀﾞ ﾋﾟｰﾝｽﾞ入りﾌﾙｰﾂﾏﾘﾈ	御飯 鶏肉のささら蒸し きのこのｿﾃｰ ｲﾝｹﾞﾝと蒲鉾の磯和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と薩摩揚の中華旨煮 春雨の中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾓﾛﾍｲﾔ、豆腐)	御飯 魚のﾊﾞﾀｰ醤油風味焼(ｻﾊﾞ) 車麩と人参の煮物 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁(ｻﾂﾏ芋、畑菜)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根とｼﾗｽのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(庄内麩、玉葱)	御飯 豆腐の五目あんかけ ｳｲﾝﾅｰとﾎｳﾚﾝ草の炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾜｶﾒのわさび和え 味噌汁(ｶﾌﾞ、油揚)	御飯 白身魚の中華風照焼 茄子の生姜煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(水菜、ｺｰﾝ)	御飯 豚肉の生姜炒め つみれの薄くず煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 味噌汁(ﾜｶﾒ、ﾅﾒｺ)	御飯 ますのゆず味噌焼 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め ｵｸﾗお浸し すまし汁(大根、青ﾈｷﾞ)
	1455.41kcal 蛋白質:56.71g 脂質:38.19g 食塩相当:6.24g	1460.34kcal 蛋白質:55.25g 脂質:44.04g 食塩相当:6.2g	1456.83kcal 蛋白質:57.1g 脂質:50.68g 食塩相当:6.47g	1436.26kcal 蛋白質:54.76g 脂質:37.0g 食塩相当:5.57g	1460.42kcal 蛋白質:57.33g 脂質:41.69g 食塩相当:6.21g	1465.39kcal 蛋白質:58.94g 脂質:53.38g 食塩相当:6.45g	1422.84kcal 蛋白質:57.38g 脂質:38.69g 食塩相当:5.93g
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	御飯 厚焼卵 ｷｬﾍﾞﾂと竹輪の和え物 すまし汁(庄内麩、白菜) 牛乳	御飯 ｶﾞﾝﾓとｶﾌﾞの煮物 小松菜と干しｴﾋﾞの和え物 味噌汁(ｶﾌﾞ、油揚) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 豚肉と茄子のｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、里芋) 牛乳	御飯 ｼﾗｽとｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め物 かぶのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚、玉葱) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜と蒲鉾のくるみ和え すまし汁(ｶﾌﾞ、白ﾈｷﾞ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎｳﾚﾝ草とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 豆ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(舞茸、人参) 牛乳	御飯 ひじきと生揚の煮物 春菊のｼﾗｽ和え すまし汁(玉葱、水菜) 牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ﾎｳﾚﾝ草の中華和え ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 魚の塩麹焼(ﾒﾊﾞﾙ) ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	ショートステイ特別選択食 御飯 寄せ鍋 白菜とｻﾂﾏ揚の煮浸し 春雨ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 鶏肉の照焼 ﾚﾝｺﾝとｳﾞ輪の炒め煮 ｷｭｳﾘと錦糸卵のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 ﾎｸﾃｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ ﾂﾅﾏｶﾛﾆｿﾃｰ 人参ｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ	御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とｴﾝﾄﾞｳの煮物 ﾓﾔｼとﾜｶﾒの酢味噌和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼(銀ﾋﾗｽ) ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾍﾞｰｺﾝのｶﾚｰ風味煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶
夕	御飯 魚の煮付け(銀ﾋﾗｽ) 豚肉と青梗菜の炒め物 ﾓﾔｼとｶﾆｶﾏの甘酢和え 味噌汁(玉葱、水菜)	御飯 鶏肉とｺｰﾝのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 大根のﾊﾞﾀｰ醤油炒め ｲﾝｹﾞﾝとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾞﾎﾞｳ、葉大根)	御飯 ふくさ卵焼(ｴﾋﾞ) 付 銀あん ﾎｳﾚﾝ草と蒲鉾の炒め煮 金時煮豆 味噌汁(ｶﾒｺ、白ﾈｷﾞ)	御飯 海老団子と大根の炒め煮 南瓜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ﾓﾔｼの胡麻和え すまし汁(庄内麩、ｵｸﾗ)	御飯 白身魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 味噌汁(畑菜、大根)	御飯 カニ玉 干しｴﾋﾞと冬瓜の炒め物 春雨中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(南瓜、ｷｸﾗｹﾞ)	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁(庄内麩、畑菜)
	1521.03kcal 蛋白質:58.31g 脂質:45.74g 食塩相当:6.1g	1458.74kcal 蛋白質:59.43g 脂質:42.23g 食塩相当:6.15g	1459.55kcal 蛋白質:59.6g 脂質:47.23g 食塩相当:6.17g	1434.65kcal 蛋白質:56.06g 脂質:39.13g 食塩相当:6.33g	1458.41kcal 蛋白質:52.5g 脂質:42.48g 食塩相当:5.98g	1507.24kcal 蛋白質:56.14g 脂質:49.5g 食塩相当:6.45g	1415.25kcal 蛋白質:60.1g 脂質:41.68g 食塩相当:5.41g
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞと冬瓜の炒め物 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾓﾔｼ、椎茸) 牛乳	御飯 白菜と挽肉の卵炒め 小松菜とｱｻﾘのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ草、油揚) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(里芋、人参) 牛乳	御飯 生揚と大根の炒り煮 ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏの柚子風味 すまし汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、白ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 ﾓﾔｼのそぼろ炒め 白菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(人参、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙﾚﾘ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草、人参) 牛乳	御飯 ﾒﾝﾁｶﾂ ｲﾝｹﾞﾝとｻﾂﾏのｸﾙﾐ和え 味噌汁(油揚、ｼﾞｬｶﾞ芋) 牛乳
昼	御飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞ焼 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 めばるの山椒煮 南瓜とﾊﾑのｿﾃｰ 大根のﾚﾓﾝ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	麺の日 茸と魚介のﾄﾏﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ じゃが芋のｺﾝｿﾒ煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 鶏肉の和風ｵﾆｵﾝｿｰｽ 小松菜の干しｴﾋﾞ炒め 角切さつま芋ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 魚の田楽(銀ﾋﾗｽ) ひじきと油揚の煮物 ｶﾌﾞと錦糸卵の酢の物 ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 豚肉のﾆﾝﾆｸ焼 きんぴらごぼう(ﾁｸﾜ入り) ｷｬﾍﾞﾂとｻﾂﾏの磯和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 蒸し餃子の中華ﾀﾞﾚ 青梗菜とｱｻﾘの炒り煮 ｾﾞﾝﾏｲのﾅﾑﾙ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶
夕	御飯 魚の塩焼(ｻﾊﾞ) かぶの味噌煮 ごぼうｻﾗﾀﾞ すまし汁(豆腐、青ﾈｷﾞ)	御飯 鶏とｾﾛﾘの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 中華ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、白ﾈｷﾞ)	御飯 ｴﾋﾞと玉葱の卵とじ 鶏とﾚﾝｺﾝのｿﾃｰ ﾓﾔｼとｾﾛﾍｲﾔのお浸し 味噌汁(白菜、油揚)	御飯 魚のﾁｰｽﾞ焼(ﾀﾗ) ｳｲﾝﾅｰとｶﾌﾞのｽｰﾌﾟ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｼﾗｽのﾎﾟﾝ酢風味 味噌汁(豆腐、青ﾈｷﾞ)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とｴﾘﾝｷﾞの炒め物 ｵｸﾗの生姜和え すまし汁(花麩、ｾﾛﾍｲﾔ)	御飯 豆腐ｽﾃｰｷ・ﾒﾝﾀｲｿｰｽ ﾋﾟｰﾌﾝ炒め 小松菜の中華和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、南瓜)	御飯 魚の香味焼(ｱｼﾞ) 刻昆布と大豆の煮物 玉葱の梅かつお和え すまし汁(白玉麩、春菊)
	1462.97kcal 蛋白質:54.54g 脂質:40.39g 食塩相当:6.41g	1461.89kcal 蛋白質:55.87g 脂質:47.68g 食塩相当:5.74g	1463.62kcal 蛋白質:57.04g 脂質:42.27g 食塩相当:6.48g	1439.76kcal 蛋白質:63.41g 脂質:40.49g 食塩相当:6.33g	1458.89kcal 蛋白質:55.78g 脂質:45.19g 食塩相当:5.35g	1459.74kcal 蛋白質:52.22g 脂質:43.34g 食塩相当:6.37g	1417.36kcal 蛋白質:57.61g 脂質:34.92g 食塩相当:6.32g
	27日	28日	29日	30日	31日		
朝	御飯 小松菜の卵炒め ｶﾌﾞとｳｶﾒとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾅﾒｺ、葉大根) 牛乳	御飯 竹輪とﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め ﾓﾔｼのしそ風味和え 味噌汁(南瓜、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎﾟﾃﾄとｳｲﾝﾅｰのｽｰﾌﾟ煮 茄子の香味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、白ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 もやしと薩摩揚の干しｴﾋﾞ炒め 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ すまし汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参) 牛乳	御飯 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 ｲﾝｹﾞﾝのお浸し 味噌汁(揚げﾅｽ、ﾎｳﾚﾝ草) 牛乳		
昼	御飯 揚魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 ゆかり和え(白菜) ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 海老と生揚げのｽｲｰﾄﾁﾘｿｰｽ さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 たらの黄金煮 かぶと鶏の炒め物 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 肉豆腐 冬瓜のﾎｸﾃ風味あんかけ ｷｭｳﾘとﾜｶﾒとｶﾆｶﾏの酢の物 ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	ハロウィン ｶﾞｰﾘｯｸﾗｲｽ 南瓜ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ｼｰﾌｰﾄﾞ・野菜ﾊﾞﾀｰ風味炒め 人参のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 南瓜ﾊﾞﾊﾞﾛｱ 	
夕	御飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾐﾙｸ煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、里芋)	御飯 魚のさらさ蒸し(ﾒﾊﾞﾙ) 鶏肉と里芋の煮物 ﾎｳﾚﾝ草の錦糸卵和え すまし汁(ｴﾉｷ、ｵｸﾗ)	御飯 豚肉のつけ焼 ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのｶﾚｰ風蒸し煮 ﾋｼﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ すまし汁(白菜、ﾓﾛﾍｲﾔ)	御飯 魚の胡麻醤油焼(鯖) 南瓜のはちみつ煮 ｷﾉｺのおろし和え 味噌汁(油揚、葉大根)	御飯 里芋と高野豆腐と鶏肉の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花麩、白ﾈｷﾞ)		
	1456.67kcal 蛋白質:59.94g 脂質:40.43g 食塩相当:5.96g	1498.21kcal 蛋白質:58.03g 脂質:34.92g 食塩相当:5.86g	1458.56kcal 蛋白質:55.16g 脂質:49.9g 食塩相当:6.1g	1444.5kcal 蛋白質:57.69g 脂質:41.32g 食塩相当:6.2g	1469.05kcal 蛋白質:51.55g 脂質:35.42g 食塩相当:6.31g		