

すこやか I 常食 献立だより 2026年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝		10月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 【栃木県郷土料理】		ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	あさり雑炊 絹厚揚げとグリーンピースのそぼろ煮 コールスローサラダ 昆布佃煮	パン ミートオムレツ 豆と鶏肉のスープ
				エネ 405 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 10.8 g 食塩 1.58 g	エネ 331 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 4.1 g 食塩 1.53 g	エネ 317 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.1 g 食塩 2.13 g	エネ 248 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 7.3 g 食塩 1.66 g
昼				ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ かんぴょうの卵とじ汁【栃木県郷土料理】	ごはん 豚肉と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き なすの田舎煮 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 赤魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)
				エネ 540 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.9 g 食塩 2.3 g	エネ 595 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 22.2 g 食塩 2.71 g	エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 18.8 g 食塩 1.44 g	エネ 465 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 9 g 食塩 2.44 g
お				手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りキャラメルマドレーヌ	パウムクーヘン	手作りおしるこ
				エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g
夕				ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ふかしじゃがいも(ウイナー) うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(大根菜・あさり)	ごはん ホクの香草パン粉焼き(オーロラソース) 大豆とえびの煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(えのき・じゃがいも)	ごはん ホッケの塩麴焼き 金平ごぼう 大根のごま酢和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
				エネ 455 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 6.3 g 食塩 2.79 g	エネ 490 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 14.9 g 食塩 2.2 g	エネ 507 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 12.8 g 食塩 2.12 g	エネ 542 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 19.7 g 食塩 1.89 g
計				エネ 1501 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 40.8 g 食塩 6.76 g	エネ 1576 kcal 蛋白 60 g 脂質 51.1 g 食塩 6.57 g	エネ 1447 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 48.6 g 食塩 5.77 g	エネ 1406 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 36.3 g 食塩 6.03 g
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん かに玉 カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんと平天の麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん 玉子焼き うまい菜の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん 照り焼き風肉団子 キャベツと平天のピーナツ和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	パン ジャーマンポテト(ウイナー) スパゲティサラダ 特製ココア
	エネ 349 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 6.8 g 食塩 1.52 g	エネ 374 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.8 g 食塩 1.67 g	エネ 383 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 8.4 g 食塩 1.42 g	エネ 368 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.3 g 食塩 1.8 g	エネ 375 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 8.2 g 食塩 1.49 g	エネ 392 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 10.4 g 食塩 1.9 g	エネ 349 kcal 蛋白 6.8 g 脂質 14.2 g 食塩 1.18 g
昼	ごはん 鶏肉の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	醤油ラーメン かにシューマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん シロガネダラの煮付け 絹揚げの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ) マンゴー缶	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(しいたけ・人参) 麦白味噌仕立て 手作り柿ミックスゼリー	ごはん さばの照り煮 大根と小えびの炒め物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) いりこ風味	鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ
	エネ 551 kcal 蛋白 21 g 脂質 20.6 g 食塩 1.75 g	エネ 459 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.86 g	エネ 465 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 17 g 食塩 4.44 g	エネ 430 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 6.3 g 食塩 1.99 g	エネ 602 kcal 蛋白 19 g 脂質 22.6 g 食塩 1.98 g	エネ 550 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 21.4 g 食塩 2.28 g	エネ 509 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 16 g 食塩 1.9 g
お	豆乳かすてら	手作りはちみつレモンゼリー	手作り酒まんじゅう	シルベース	手作りあんシュー(いちごあん)	手作り黒糖水ようかん	おかしなバナナ
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 41 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.16 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 切干大根の煮物 チンゲン菜の白ごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) パーコンと枝豆の塩バターソー 味噌汁(絹揚げ・人参) いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん さんまの生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 金時豆煮 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・えのき) 白味噌仕立て	ごはん おでん 小松菜のじゃこ炒め もずく酢	ごはん 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 白菜とニラのわさび和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 玉子豆腐 味噌汁(大根・平天)
	エネ 518 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 17.7 g 食塩 1.89 g	エネ 568 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 24.6 g 食塩 2.57 g	エネ 564 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 22.7 g 食塩 2.99 g	エネ 555 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 17 g 食塩 2.24 g	エネ 493 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 14.9 g 食塩 3.14 g	エネ 508 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.21 g	エネ 484 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 9.9 g 食塩 2.34 g
計	エネ 1533 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 50 g 食塩 5.34 g	エネ 1442 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 41.9 g 食塩 7.26 g	エネ 1534 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 48.5 g 食塩 8.91 g	エネ 1450 kcal 蛋白 61 g 脂質 35.8 g 食塩 6.06 g	エネ 1571 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 49.4 g 食塩 6.7 g	エネ 1524 kcal 蛋白 59 g 脂質 49.3 g 食塩 6.43 g	エネ 1499 kcal 蛋白 44.5 g 脂質 45.1 g 食塩 5.51 g

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝	ごはん 干草焼き もやしの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ) エネ 333 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.5 g 食塩 1.38 g	ごはん 擬製豆腐 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エネ 370 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 9 g 食塩 1.6 g	ごはん 筑前煮 納豆 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エネ 384 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.78 g	ごはん メヌケの山椒煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・もやし) エネ 349 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 4.4 g 食塩 1.37 g	ごはん ブレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) エネ 349 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 4.3 g 食塩 1.87 g	大根雑炊 豚肉と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ ちりめん山椒 エネ 343 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 13.8 g 食塩 1.43 g	パン カニカマ入りだし巻き卵 じゃがいもとウインナーのスープ エネ 292 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.93 g
	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め すまし汁(かまぼこ・わかめ) 白菜のあっさり漬け エネ 540 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 22.7 g 食塩 2.67 g	さけフレーク丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(大根・あさり) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 427 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 5 g 食塩 2.8 g	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレサラダ 赤だし(小松菜・人参) エネ 615 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.3 g 食塩 3.43 g	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ エネ 533 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 16.4 g 食塩 3.68 g	ごはん 鶏肉のバター醤油炒め やっこ(梅ダレ) おくらのとろろ和え 味噌汁(わかめ・人参) エネ 511 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.41 g	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 たこふくさ焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) エネ 529 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.1 g	ごはん さばの味噌煮 大根の金平 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ すまし汁(うまい菜・人参) エネ 537 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.7 g 食塩 2.61 g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	手作りミルクプリン(いちごソース) エネ 83 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	手作りキャラメルカップケーキ エネ 79 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 3.2 g 食塩 0.08 g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	手作りぜんざい(もち麴) エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作り梅ゼリー エネ 42 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.25 g
	ごはん ぶりの香味焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て エネ 533 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 21.3 g 食塩 1.65 g	ごはん 合鴨スモークスライス れんこんと豚肉の煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) いりこ風味 エネ 561 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 21.9 g 食塩 2.36 g	ごはん ホッケのたれ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・えのき) マンゴー缶 エネ 452 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 9.5 g 食塩 1.76 g	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白味噌仕立て エネ 576 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 19.1 g 食塩 2.59 g	ごはん 白身魚の生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ 578 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.63 g	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・ちくわ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 536 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 14.6 g 食塩 2.42 g	ごはん 豚肉のピリ辛炒め なすの揚げ浸し キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 529 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 21.1 g 食塩 1.79 g
計	エネ 1539 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 51.7 g 食塩 5.74 g	エネ 1441 kcal 蛋白 49.4 g 脂質 37.7 g 食塩 6.88 g	エネ 1530 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 37.4 g 食塩 7.05 g	エネ 1577 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 41.9 g 食塩 7.69 g	エネ 1560 kcal 蛋白 63 g 脂質 43.4 g 食塩 6.97 g	エネ 1523 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 49.7 g 食塩 6.13 g	エネ 1400 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 55.3 g 食塩 6.58 g
日付	19	20	21	22			
朝	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 7.5 g 食塩 1.65 g	ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ 388 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 10.6 g 食塩 1.32 g	ごはん 鶏つみれ いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) エネ 377 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 6.9 g 食塩 1.45 g	ごはん ハムチーズピカタ キャベツとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 383 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.5 g 食塩 1.51 g	10月19日(月)昼食 萩ごはん		
	萩ごはん さけの若狭焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ 454 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 7.7 g 食塩 2.4 g	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐・花麴) マンゴー缶 エネ 463 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 8.4 g 食塩 1.57 g	中華丼 えびシューマイ 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁 エネ 545 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.4 g 食塩 3.12 g	ごはん ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 白菜としいたけの和え物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 白味噌仕立て エネ 456 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 10.7 g 食塩 1.94 g			
昼	手作りあんシュー(こしあん) エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	バウムクーヘン エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	手作りバナナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	萩御飯は、秋に旬を迎える枝豆とお米を一緒に炊き込んだご飯です。枝豆の鮮やかな緑色を秋に咲く萩の花や葉に見立てたことからこの名前が付けられたと言われています。枝豆のほのかな甘みと香りがご飯によく合い、彩も鮮やかです。見た目もぜひお楽しみ下さい。		
	ごはん 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ エネ 571 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 20.1 g 食塩 2.17 g	ごはん ぶりのみぞれあん もやしとニラの炒め物 白菜のレモン風味 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) エネ 551 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 21.7 g 食塩 2.13 g	ごはん 赤魚の照り煮 れんこんと平天の金平 ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・わかめ) エネ 480 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.47 g	ごはん ハンバーグ(ハニーマスタートソース) しろなのじゃこ炒め カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(なす・巻麴) エネ 617 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 24.6 g 食塩 2.84 g			
計	エネ 1504 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 39 g 食塩 6.3 g	エネ 1484 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 44.5 g 食塩 5.1 g	エネ 1528 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 36.5 g 食塩 7.12 g	エネ 1537 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 46.7 g 食塩 6.35 g	5月・8月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは、はちみつの甘味に程よくマスタードの辛みを感じる『ハニーマスタード』です。どうぞご賞味ください。		



すこやか I 常食 献立だより 2026年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					23	24	25
朝	10月23日(金)昼食 栗ごはん 十三夜	10月26日(月)昼食 あさりの卵とじ丼	10月29日(木)昼食 秋の恵みカレー	10月31日(土)おやつ かぼちゃムース ハロウィン	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん だし巻き卵 大根と平天の豆乳和え 味噌汁(ごぼう・人参)	パン 白身魚のつみれ(柚子) 大根とウインナーのスープ
昼					エネ 377 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.89 g 栗ごはん あじの山椒煮 卵の花 ほうれん草のパンパントレサラダ 赤だし(白菜・玉ねぎ) エネ 462 kcal 蛋白 22 g 脂質 10.7 g 食塩 2.53 g 手作りマドレーヌ	エネ 376 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.64 g ごはん 豚肉の和風炒め 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・しいたけ) エネ 529 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.4 g 食塩 2.34 g しっとりどら焼き(カスタード)	エネ 260 kcal 蛋白 8.3 g 脂質 10.3 g 食塩 2.32 g ごはん かわいいのグリル(マスタードタルタルソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ エネ 534 kcal 蛋白 29.3 g 脂質 15.6 g 食塩 1.94 g 手作り酒まんじゅう
お	十三夜は十五夜に続いて月を楽しむ行事で、秋の実りに感謝し、豊かな収穫を祝う意味が込められています。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、その時期に収穫される農作物をお供えします。この日のメニューは栗ご飯です。お楽しみに!	秋に2度目の旬を迎えるあさりを使用し卵とじ丼は、あさりの旨味を生かした、優しい味わいの丼料理です。あさりから出る濃厚なだしが全体に広がり、卵のまろやかさと合わさることで、優しく深みのある味わいになります。	秋の恵みカレーは、旬を迎えたさつまいもをたっぷり使った、秋ならではの味覚を楽しめるカレーです。さつまいもの優しい甘みと、カレーの豊かな香りが食欲をそそり、実りの秋を感じさせてくれます。この時期限定の秋の恵みカレーを味わってください。	ハロウィンは毎年10月31日に行われる行事で、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために始まったと言われていす。元々はヨーロッパのお祭りが由来とされ、その後世界にハロウィンが広がりました。ハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g ごはん オレンジチキン 豚肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ) いりこ風味 エネ 569 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 21.7 g 食塩 2.71 g エネ 1552 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 48.9 g 食塩 7.36 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g ごはん シロガネダラの生煮煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め いんげんとしめじのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ) 麦白味噌仕立て エネ 498 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.05 g エネ 1513 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 45 g 食塩 6.14 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g ごはん 肉じゃが(牛肉) しろなとツナのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・わかめ) エネ 539 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.91 g エネ 1455 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 43.7 g 食塩 7.23 g
夕					エネ 1552 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 48.9 g 食塩 7.36 g	エネ 1513 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 45 g 食塩 6.14 g	エネ 1455 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 43.7 g 食塩 7.23 g
計							
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ブロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エネ 380 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 9.1 g 食塩 1.57 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 キャベツのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根) エネ 441 kcal 蛋白 11.2 g 0 16.4 g 食塩 1.72 g	ごはん 洋風だし巻き卵 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) エネ 364 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.44 g	ごはん かも団子 キャベツの洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネ 382 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 10.7 g 食塩 1.71 g	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(しろな・油揚げ) エネ 372 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.61 g	青菜雑炊(うまい菜) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もやしとコーンの香味ドレサラダ 昆布佃煮 エネ 328 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 13 g 食塩 2.13 g	
昼	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしとハムのりんごドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参) エネ 470 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 7.1 g 食塩 3.57 g	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げのからし和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 468 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.25 g	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ エネ 625 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 22.6 g 食塩 4.34 g	秋の恵みカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース) エネ 559 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.2 g 食塩 2.1 g	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉) エネ 490 kcal 蛋白 28 g 脂質 12.2 g 食塩 2.85 g	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 キャベツとちくわのゆかり和え すまし汁(白ねぎ・人参) エネ 506 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.48 g	
お	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	手作り高蛋白オレンジゼリー(ホイップクリーム添え) エネ 136 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 6.6 g 食塩 0.1 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) エネ 75 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 4.1 g 食塩 0.05 g	
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 白菜とニラと豚肉の煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て エネ 553 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 20.4 g 食塩 2.44 g	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味 エネ 518 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.86 g	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 切干大根と平天の煮物 味噌汁(小松菜・もやし) 白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ 472 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 10.2 g 食塩 1.9 g	ごはん 銀ひらすの照り焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ) エネ 474 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.85 g	ごはん 回鍋肉 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン) みかん缶 エネ 550 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 18.1 g 食塩 1.89 g	ごはん 干草蒸し 大豆とえびの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て エネ 567 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 17.9 g 食塩 3.73 g	
計	エネ 1560 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 41.6 g 食塩 7.67 g	エネ 1560 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 47.8 g 食塩 5.89 g	エネ 1597 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 48 g 食塩 7.78 g	エネ 1502 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 45.4 g 食塩 5.7 g	エネ 1540 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 39.1 g 食塩 6.45 g	エネ 1475 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.2 g 食塩 8.39 g	

