



	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）	10月9日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーソテー 味付け海苔	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切り干し大根の煮物 青梗菜のなめ茸和え	ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き ひき煮 梅干し	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆おろし わらびのおかか和え	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 たらこ	ご飯 みそ汁 京がんもの含め煮 オクラとツナ和え たいみそ
	【エネルギー】435 kcal 【たんぱく質】11.6 g 【脂質】16.6 g 【炭水化物】58.3 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】389 kcal 【たんぱく質】10.1 g 【脂質】7.0 g 【炭水化物】70.4 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】323 kcal 【たんぱく質】14.7 g 【脂質】3.9 g 【炭水化物】58.2 g 【塩分】3.7 g	【エネルギー】454 kcal 【たんぱく質】13.3 g 【脂質】4.3 g 【炭水化物】89.3 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】17.7 g 【脂質】8.8 g 【炭水化物】71.2 g 【塩分】3.7 g	【エネルギー】384 kcal 【たんぱく質】12.6 g 【脂質】15.3 g 【炭水化物】62.8 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】344 kcal 【たんぱく質】11.4 g 【脂質】4.3 g 【炭水化物】63.2 g 【塩分】3.1 g
昼食・おやつ	ご飯 アジの梅おろしかけ じゃが芋の煮物 菜の花の錦糸和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け りんご 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の含め煮 春雨サラダ フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉のキムチ炒め ビーフンソテー いんげんの胡麻和え オレンジ 牛乳	★おすすめメニュー★ ご飯 飛騨牛コロッケ きのこサラダ 大根の梅和え りんご・牛乳	ご飯 ハンバーグトマトソース 野菜ソテー オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 鰯の南部焼き 和風スパゲティソテー 白菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳
	ババロアシュークリーム	クリームワッフル	カスタードケーキ	焼きドーナツ（チョコ）	今川焼き（クリーム）	蕎麦クレープ	黒糖まんじゅう
	【エネルギー】631 kcal 【たんぱく質】28.3 g 【脂質】14.7 g 【炭水化物】93.3 g 【塩分】5.5 g	【エネルギー】762 kcal 【たんぱく質】24.6 g 【脂質】28.4 g 【炭水化物】100.0 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】689 kcal 【たんぱく質】19.7 g 【脂質】16.8 g 【炭水化物】111.7 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】683 kcal 【たんぱく質】20.0 g 【脂質】27.0 g 【炭水化物】87.6 g 【塩分】1.9 g	【エネルギー】673 kcal 【たんぱく質】16.6 g 【脂質】18.1 g 【炭水化物】110.7 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】668 kcal 【たんぱく質】24.6 g 【脂質】23.7 g 【炭水化物】87.9 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】653 kcal 【たんぱく質】28.3 g 【脂質】14.1 g 【炭水化物】100.6 g 【塩分】2.3 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 白菜の甘酢和え	ご飯 みそ汁 和風卵焼き わかめと玉葱の炒め物 赤かっぱ漬け	ご飯 清汁 サバの照り焼き ふろふき大根 胡瓜のゆかり和え	ご飯 清汁 オムレツミートソースかけ ブロッコリーソテー さくら漬け	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ 鶏ささみの和え物 たくあん漬け	ご飯 みそ汁 ホキのバター醤油焼き 揚げ茄子生姜醤油 しば漬け	ご飯 スープ クリーム煮 ほうれん草のソテー 赤かっぱ漬け
	【エネルギー】498 kcal 【たんぱく質】17.8 g 【脂質】15.5 g 【炭水化物】68.9 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】424 kcal 【たんぱく質】16.3 g 【脂質】12.3 g 【炭水化物】59.3 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】429 kcal 【たんぱく質】19.2 g 【脂質】8.3 g 【炭水化物】65.3 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】16.8 g 【脂質】12.3 g 【炭水化物】63.9 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】402 kcal 【たんぱく質】19.8 g 【脂質】8.4 g 【炭水化物】58.5 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】358 kcal 【たんぱく質】16.4 g 【脂質】5.5 g 【炭水化物】57.7 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】464 kcal 【たんぱく質】14.5 g 【脂質】14.7 g 【炭水化物】67.3 g 【塩分】3.5 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年10月9日迄