



	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)	10月8日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 1.7 g	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 【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し 【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 54.9 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 納豆おろし ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切干大根の煮物 のり佃煮 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 3.2 g
	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーサラダ 大根のゆかり和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 545 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 79.6 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 鱈のカレー焼き ポテトサラダ 菜の花の錦糸和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 709 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 108.0 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 回鍋肉 さつま芋の含め煮 オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 694 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 106.8 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐のそばろ煮 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳 【エネルギー】 556 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 77.1 g 【塩分】 2.2 g	★リクエストメニュー★ きのご飯 豚カツ ほうれん草のボン酢和え しば漬け 梨・牛乳 【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 96.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 大根の梅和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 720 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 野菜ソテー オクラのお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 731 kcal 【たんぱく質】 27.1 g 【脂質】 25.5 g 【炭水化物】 97.9 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	バナナクレープ	ひんやりムース	カスタードケーキ	ココアワッフル	黒蜜パンケーキ	ショコラぶっせ	抹茶まんじゅう
夕食	ご飯 みそ汁 鱈の幽庵焼き ほうれん草のごま和え たくあん漬け 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソースかけ マカロニサラダ 白菜の甘酢和え 【エネルギー】 614 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 83.6 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 清汁 鯖の照り焼き ふろふき大根 青かつば漬け 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 クリーム煮 ブロッコリーソテー さくら漬け 【エネルギー】 508 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 77.7 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 和風卵焼き わかめの炒め物 オクラとろろ 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 アジのごま醤油焼き 鶏ささみの和え物 たくあん漬け 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き カリフラワーの和え物 赤かつば漬け 【エネルギー】 511 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.6 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 R5年10月8日迄