



| | 9月30日（月） | 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） | 10月6日（日） |
|--------|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのツナ和え ふりかけ | ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ひじき煮 青梗菜のお浸し | ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 金時煮豆 | ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し | ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草の白和え 味付け海苔 | ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 納豆おろし わらびのお浸し | ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー 大豆とベーコンのトマト煮 たいみそ |
| | 【エネルギー】356 kcal 【たんぱく質】12.5 g 【脂質】6.1 g 【炭水化物】57.8 g 【塩分】2.2 g | 【エネルギー】355 kcal 【たんぱく質】10.9 g 【脂質】3.9 g 【炭水化物】68.2 g 【塩分】2.2 g | 【エネルギー】428 kcal 【たんぱく質】15.6 g 【脂質】9.1 g 【炭水化物】68.1 g 【塩分】2.1 g | 【エネルギー】337 kcal 【たんぱく質】15.2 g 【脂質】5.9 g 【炭水化物】55.2 g 【塩分】3.8 g | 【エネルギー】400 kcal 【たんぱく質】13.6 g 【脂質】15.0 g 【炭水化物】66.8 g 【塩分】2.3 g | 【エネルギー】404 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】8.0 g 【炭水化物】64.6 g 【塩分】3.2 g | 【エネルギー】385 kcal 【たんぱく質】12.0 g 【脂質】9.7 g 【炭水化物】61.8 g 【塩分】3.9 g |
| | ★おすすめメニュー★ 栗かしわご飯 | ご飯 鶏肉のごま焼き カリフラワーソテー 菜の花の錦糸和え りんご 牛乳 | ご飯 ホキの野菜あんかけ 鶏ささみの和え物 オクラのお浸し バナナ 牛乳 | ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 梨 牛乳 | 菜飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐のそばろ煮 胡瓜のピリ辛和え フルーツミックス 牛乳 | ご飯 豚肉の柳川風 もやしとひじき和え 菜の花のお浸し バナナ 牛乳 | ご飯 アジのしそおろしかけ さつま芋サラダ ほうれん草のごま和え オレンジ 牛乳 |
| | 【エネルギー】702 kcal 【たんぱく質】22.6 g 【脂質】23.9 g 【炭水化物】97.9 g 【塩分】3.2 g | 【エネルギー】657 kcal 【たんぱく質】24.0 g 【脂質】19.1 g 【炭水化物】95.0 g 【塩分】3.0 g | 【エネルギー】552 kcal 【たんぱく質】27.8 g 【脂質】10.3 g 【炭水化物】85.9 g 【塩分】1.8 g | 【エネルギー】697 kcal 【たんぱく質】23.3 g 【脂質】19.3 g 【炭水化物】106.9 g 【塩分】2.1 g | 【エネルギー】635 kcal 【たんぱく質】26.5 g 【脂質】16.6 g 【炭水化物】87.2 g 【塩分】2.6 g | 【エネルギー】743 kcal 【たんぱく質】28.4 g 【脂質】22.2 g 【炭水化物】105.3 g 【塩分】2.3 g | 【エネルギー】670 kcal 【たんぱく質】26.0 g 【脂質】18.1 g 【炭水化物】99.9 g 【塩分】3.5 g |
| 昼食・おやつ | カスタードケーキ | 南瓜の蒸しパン | 抹茶のパンケーキ | ワッフル | ショコラぶっせ | 黒糖まんじゅう | 焼きドーナツ（チョコ） |
| | 【エネルギー】702 kcal 【たんぱく質】22.6 g 【脂質】23.9 g 【炭水化物】97.9 g 【塩分】3.2 g | 【エネルギー】657 kcal 【たんぱく質】24.0 g 【脂質】19.1 g 【炭水化物】95.0 g 【塩分】3.0 g | 【エネルギー】552 kcal 【たんぱく質】27.8 g 【脂質】10.3 g 【炭水化物】85.9 g 【塩分】1.8 g | 【エネルギー】697 kcal 【たんぱく質】23.3 g 【脂質】19.3 g 【炭水化物】106.9 g 【塩分】2.1 g | 【エネルギー】635 kcal 【たんぱく質】26.5 g 【脂質】16.6 g 【炭水化物】87.2 g 【塩分】2.6 g | 【エネルギー】743 kcal 【たんぱく質】28.4 g 【脂質】22.2 g 【炭水化物】105.3 g 【塩分】2.3 g | 【エネルギー】670 kcal 【たんぱく質】26.0 g 【脂質】18.1 g 【炭水化物】99.9 g 【塩分】3.5 g |
| | ご飯 清汁 ハンバーグトマトソース 和風スパゲティソテー 小松菜の生姜和え | ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き もやしの梅ドレ和え たくあん漬け | ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き カニ豆腐 野沢菜漬け | ご飯 清汁 鯖の照り焼き 揚げ茹子のボン酢かけ さくら漬け | ご飯 清汁 クリーム煮 じゃが芋のカレー炒め 青かつば漬け | ご飯 清汁 鱈の煮付け いんげんの味噌炒め 白菜の甘酢和え | ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き 金平ごぼう しば漬け |
| | 【エネルギー】462 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】12.8 g 【炭水化物】69.1 g 【塩分】2.9 g | 【エネルギー】404 kcal 【たんぱく質】21.0 g 【脂質】7.1 g 【炭水化物】60.7 g 【塩分】4.3 g | 【エネルギー】545 kcal 【たんぱく質】19.9 g 【脂質】20.8 g 【炭水化物】65.3 g 【塩分】3.1 g | 【エネルギー】423 kcal 【たんぱく質】19.7 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】61.3 g 【塩分】2.5 g | 【エネルギー】489 kcal 【たんぱく質】15.3 g 【脂質】13.0 g 【炭水化物】75.3 g 【塩分】3.8 g | 【エネルギー】404 kcal 【たんぱく質】20.6 g 【脂質】4.0 g 【炭水化物】67.2 g 【塩分】3.3 g | 【エネルギー】409 kcal 【たんぱく質】14.4 g 【脂質】9.2 g 【炭水化物】63.6 g 【塩分】2.8 g |