



	10月7日（月）	10月8日（火）	10月9日（水）	10月10日（木）	10月11日（金）	10月12日（土）	10月13日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き おから炒り オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーソテー かつおのふりかけ	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 たらこ	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 金平ごぼう 味付け海苔	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ほうれん草ボン酢和え たいみそ
	【 エネルギー 】 427 kcal 【 たんぱく質 】 13.0 g 【 脂質 】 5.8 g 【 炭水化物 】 79.1 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 353 kcal 【 たんぱく質 】 18.9 g 【 脂質 】 5.0 g 【 炭水化物 】 57.5 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 407 kcal 【 たんぱく質 】 12.5 g 【 脂質 】 13.1 g 【 炭水化物 】 58.7 g 【 塩分 】 3.2 g	【 エネルギー 】 373 kcal 【 たんぱく質 】 12.4 g 【 脂質 】 13.4 g 【 炭水化物 】 66.4 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 355 kcal 【 たんぱく質 】 15.0 g 【 脂質 】 7.1 g 【 炭水化物 】 54.9 g 【 塩分 】 1.5 g	【 エネルギー 】 397 kcal 【 たんぱく質 】 16.6 g 【 脂質 】 8.0 g 【 炭水化物 】 63.1 g 【 塩分 】 2.1 g	【 エネルギー 】 381 kcal 【 たんぱく質 】 12.6 g 【 脂質 】 4.3 g 【 炭水化物 】 70.8 g 【 塩分 】 2.8 g
	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ブロッコリーサラダ 白菜のわさび和え りんご 牛乳	☆リクエストメニュー☆ きのこご飯 メンチカツ スパゲティサラダ かぶの即席漬け バナナ・牛乳	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け オレンジ 牛乳	ゆかりご飯 タラの野菜あんかけ ゴーヤの卵とじ 胡瓜と塩昆布の浅漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 チンジャオロース カニ焼売 枝豆おろし 柿 牛乳	ご飯 カレイの照り焼き 南瓜煮 青梗菜の酢味噌和え りんご 牛乳	ご飯 鶏唐揚げの甘酢あんかけ マカロニ入り卵サラダ オクラとなめこ和え 柿 牛乳
	蕎麦クレープ	メープルパンケーキ	まんじゅう	ココアワッフル	たこ焼き	カスタードケーキ	なめらかミルクプリン
夕食	ご飯 かき卵汁 ホキの胡麻味噌焼き もやしと小松菜のナムル さくら漬け	ご飯 ワンタン汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ キャベツとささみのボン酢和え つば漬け	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 野菜大豆煮 いんげんの胡麻和え	ご飯 清汁 肉豆腐 パンプキンサラダ 葱味噌にんにく	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースかけ 春雨サラダ しば漬け	菜飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 わかめのマヨサラダ カリフラワーおかか和え	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き ふろふき大根 菜の花の錦糸和え
	【 エネルギー 】 370 kcal 【 たんぱく質 】 19.5 g 【 脂質 】 5.5 g 【 炭水化物 】 58.1 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 395 kcal 【 たんぱく質 】 16.5 g 【 脂質 】 8.0 g 【 炭水化物 】 60.7 g 【 塩分 】 1.7 g	【 エネルギー 】 494 kcal 【 たんぱく質 】 22.0 g 【 脂質 】 12.1 g 【 炭水化物 】 70.0 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 647 kcal 【 たんぱく質 】 19.4 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 73.4 g 【 塩分 】 4.5 g	【 エネルギー 】 377 kcal 【 たんぱく質 】 13.1 g 【 脂質 】 8.3 g 【 炭水化物 】 60.5 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 510 kcal 【 たんぱく質 】 15.7 g 【 脂質 】 16.7 g 【 炭水化物 】 72.3 g 【 塩分 】 4.2 g	【 エネルギー 】 395 kcal 【 たんぱく質 】 19.2 g 【 脂質 】 4.6 g 【 炭水化物 】 66.6 g 【 塩分 】 2.8 g