



	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月1日 (金)	11月2日 (土)	11月3日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 2.5 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】 352 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 厚焼き卵 たいみそ 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付けのり 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ブロッコリーのおかか和え 梅干し 【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 3.7 g
	★おすすめメニュー★ 濃厚味噌ラーメン 焼き餃子 青梗菜の生姜和え りんご 牛乳	ご飯 ハンバーグデミソース 春雨サラダ オクラのお浸し オレンジ 牛乳	さつま芋入り五目ご飯 鱧のきのこあんかけ パンプキンサラダ 青梗菜の酢味噌和え フルーツミックス 牛乳	菜飯 クリーム煮 スパゲティソテー いんげんの胡麻和え りんご 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 もやしと小松菜のナムル 大根の即席漬け バナナ 牛乳	★おすすめメニュー★ 鶏そぼろと鮭がし葱ご飯 ほっけの塩焼き 五目炒め ほうれん草のお浸し 柿・牛乳	ご飯 焼き肉 マカロニサラダ 菜の花の胡麻和え りんご 牛乳
昼食・おやつ	焼きドーナツ (チョコ)	まんじゅう	ワッフル	手作り南瓜プリン	たい焼き	黒蜜パンケーキ	カスタードケーキ
	【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 100.3 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 658 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 103.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 753 kcal 【たんぱく質】 32.3 g 【脂質】 25.6 g 【炭水化物】 95.9 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 759 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 28.5 g 【炭水化物】 99.7 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 104.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 581 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 83.0 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 817 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 35.9 g 【炭水化物】 92.3 g 【塩分】 2.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉と根菜の煮物 チリ豆腐 胡瓜の塩昆布和え 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 73.6 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ホキのカレー焼き 小松菜のおろし和え さくら漬け 【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 和風卵焼き 冬瓜の煮物 小松菜の磯和え 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 アジの薬味醤油かけ 金平ごぼう しば漬け 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き いんげんサラダ 胡瓜の梅おかかかえ 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツとささみのボン酢和え つば漬け 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 胡瓜の生姜酢和え さくら漬け 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.9 g
	【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 73.6 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.9 g

都合によりメニューを変更する場合があります。 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 R6年11月3日迄