









	11月3日 (月)	11月4日(火)	11月5日 (水)	11月6日 (本)	11月7日 (金)	11月8日 (土)	11月9日 (日)
₩ ×	これ ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	夏奮のふんわり天			ツナとじゃが芋の煮物		温泉卵	三色いなりの煮物
飒	_						
_	キャベツのおかか和え	, J	金平ごぼう		行輪と大根の煮物		i -
食	野菜ふりかけ	たくあん漬け	のり佃煮	たまごふりかけ	青かっぱ漬け	っぽ漬け	かつおふりかけ
	【 エネルギー 】 333 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 10.9 <u>g</u>	【 エネルギー 】 340 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 9.0 <u>g</u>	【 エネルギー 】 373 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 12.4 <u>g</u>	【 エネルギー 】 329 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 10.7 <u>g</u>	【 エネルギー 】 365 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 14.6 <u>g</u>		
	【 脂質 】 6.8 <u>g</u> 【 炭水化物 】 68.7 g	【 脂質 】 6.5 <u>g</u>	【 脂質 】 7.7 <u>g</u>	【 脂質 】 3.7 <u>g</u>	【 脂質 】 5.4 <u>g</u>	【 脂質 】 8.7 <u>g</u>	【 脂質 】 6.2 <u>g</u>
	【 塩分 】 2.9 g	【 塩分 】 2.6 g	【 塩分 】 1.8 g	【 塩分 】 2.4 g	【 塩分 】 2.5 g	【 塩分 】 2.5 g	【 塩分 】 2.6 g
昼	チャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	五目ご飯	ご飯
	燒壳	鷄肉のレモン焼き	豚肉ときのこのガリバタ炒め	豚肉のスタミナ炒め	鶏肉のチリソース炒め	鮭の巡り焼き	鱈のチーズ焼き
	もやしのナムル		レタスサラダ	ひじき煮	ビーフンソテー	かぼちゃ煮	里芋の味噌炒め
食	·	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					
I C	プリン	フルーツミックス	白桃缶	パイン缶	いちごムース	杏仁豆腐仔ゴリース	みかん缶
				ه و.	م و.	م و.	
•	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
・お	牛乳 	牛乳 	牛乳 	牛乳	牛乳	牛乳	4乳
·	牛乳 やわらかおかき (青のり)	牛乳 人形焼き	牛乳 ワッフル	牛乳 レモンケーキ		牛乳 蒸しカスタードケーキ	
+	やわらかおかき(青のり)	 人形焼き	ワッフル	レモンケーキ	チョコクレープ	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき (砂糖醤油)
+	やわらかおかき (青のり) 【 エネルギー 】 816 <u>kcal</u>	人形焼き 【 エネルギー 】 633 <u>kcal</u>	ワッフル 【 エネルギー 】 697 <u>kcal</u>	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal	蒸しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 <u>kcal</u>	やわらかおかき (砂糖醤油) 【 エネルギー 】 555 <u>kcal</u>
+	やわらかおかき(青のり) 【 エネルギー 】 816 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 32.3 <u>g</u> 【 脂質 】 33.7 <u>g</u>	人形焼き 【 エネルギー 】 633 <u>kcal</u>	ワッフル 【 エネルギー 】 697 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 20.2 <u>g</u> 【 脂質 】 28.9 <u>g</u>	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 21.0 <u>g</u> 【 脂質 】 31.4 <u>g</u>	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 20.5 <u>g</u> 【 脂質 】 16.4 <u>g</u>	蒸しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 <u>kcal</u>	やわらかおかき(砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 23.7 <u>g</u> 【 脂質 】 16.0 <u>g</u>
+	やわらかおかき(青のり) 【 エネルギー 】 816 kcal 【 たんぱく質 】 32.3 g	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 13.9 g 【 炭水化物 】 103.9 g	ワッフル 【 エネルギー 】 697 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 88.7 g	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal 【 たんぱく質 】 21.0 g 【 脂質 】 31.4 g 【 炭水化物 】 96.5 g	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 20.5 g 【 脂質 】 16.4 g 【 炭水化物 】 81.9 g	蒸しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 kcal	やわらかおかき(砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 23.7 <u>g</u> 【 脂質 】 16.0 <u>g</u>
+	やわらかおかき(青のり) 【 エネルギー 】 816 kcal 【 たんぱく質 】 32.3 g 【 脂質 】 33.7 g 【 炭水化物 】 98.5 g	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 13.9 g 【 炭水化物 】 103.9 g	フッフル 【 エネルギー 】 697 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 88.7 g	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 21.0 <u>g</u> 【 脂質 】 31.4 <u>g</u> 【 炭水化物 】 96.5 <u>g</u>	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 20.5 g 【 脂質 】 16.4 g 【 炭水化物 】 81.9 g	蒸しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 26.4 g 【 脂質 】 20.2 g 【 炭水化物 】 97.2 g	やわらかおかき(砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 23.7 g 【 脂質 】 16.0 g 【 炭水化物 】 82.4 g
+	やわらかおかき(青のり) 【 エネルギー 】 816 <u>kcal</u> 【 たんぱく質 】 32.3 <u>g</u> 【 脂質 】 33.7 <u>g</u> 【 炭水化物 】 98.5 <u>g</u> 【 塩分 】 3.8 g	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 13.9 g 【 炭水化物 】 103.9 g 【 塩分 】 1.6 g	ワッフル 【 エネルギー 】 697 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 88.7 g 【 塩分 】 1.9 g	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal 【 たんぱく質 】 21.0 g 【 脂質 】 31.4 g 【 炭水化物 】 96.5 g 【 塩分 】 2.0 g	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal たんぱく質 】 20.5 g 【 たんぱく質 】 16.4 g 【 炭水化物 】 81.9 g 【 塩分 】 1.4 g	蒸しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 26.4 g 【 脂質 】 20.2 g 【 炭水化物 】 97.2 g 【 塩分 】 1.6 g	やわらかおかき(砂糖醤油) 【 エネルギー 】 555 <u>kcal</u>
やっつ	やわらかおかき (青のり) 【 エネルギー 】 816 kcal 【 たんぱく質 】 32.3 g 【 脂質 】 33.7 g 【 炭水化物 】 98.5 g 【 塩分 】 3.8 g ご飯 かに 壬	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal	ワッフル 【 エネルギー 】 697 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 88.7 g 【 塩分 】 1.9 g	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal gland gl	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal	基しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 26.4 g 【 脂質 】 20.2 g 【 炭水化物 】 97.2 g 【 塩分 】 1.6 g 対反 内 支 核	やわらかおかき (砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 23.7 g 【 脂質 】 16.0 g 【 炭水化物 】 82.4 g 【 塩分 】 3.2 g 彩り野菜の黒酢あんかけ
やっつ	やわらかおかき (青のり) 【 エネルギー 】 816 kcal 【 たんぱく質 】 32.3 g 【 脂質 】 33.7 g 【 炭水化物 】 98.5 g 【 塩分 】 3.8 g ざ飯 かにま ・ かにま ・ 様薬のソテー	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 13.9 g 【 炭水化物 】 103.9 g 【 塩分 】 1.6 g 季の味噌マヨ焼き キャベツとソーセージのソテー	ワッフル 【 エネルギー 】 697 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 88.7 g 【 塩分 】 1.9 g ご飯 森婆豆腐 車麩の煮物	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal 【 たんぱく質 】 21.0 g 【 脂質 】 31.4 g 【 炭水化物 】 96.5 g 【 塩分 】 2.0 g ご飯 ホキの南部焼き うのえ	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 20.5 g	茎しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 26.4 g 【 脂質 】 20.2 g 【 炭水化物 】 97.2 g 【 塩分 】 1.6 g 対 	やわらかおかき (砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 23.7 g 【 脂質 】 16.0 g 【 炭水化物 】 82.4 g 【 塩分 】 3.2 g ご飯 彩リ野菜の思酢あんかけ 五目煮
やっつ	*わらかおかき (青のり) 【 エネルギー 】 816 kcal 【 たんぱく質 】 32.3 g 【 脂質 】 33.7 g 【 炭水化物 】 98.5 g	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 13.9 g 【 炭水化物 】 103.9 g 【 塩分 】 1.6 g 愛の味噌マヨ焼き キャベツとソーセージのソテー みかんムース	ワッフル 【 エネルギー 】 697 kcal g 20.2 g g g l 28.9 g g g g l 1.9 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal 【 たんぱく質 】 21.0 g 【 脂質 】 31.4 g 【 炭水化物 】 96.5 g 【 塩分 】 2.0 g ざ飯 ホキの南部焼き うのえ ピルクル	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal g 20.5 g g 16.4 g g l 16.4 g g g l 16.4 g g g l 1.4 g g g g g l 1.4 g g g g g l 1.4 g g g g g g g l 1.4 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	茎しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 26.4 g 【 脂質 】 20.2 g 【 炭水化物 】 97.2 g 【 塩分 】 1.6 g 対仮 内 互 傷 わかめの中 幸和えポテトサラダ	やわらかおかき (砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 23.7 g 【 脂質 】 16.0 g 【 炭水化物 】 82.4 g 【 塩分 】 3.2 g ぎ飯 彩リ野菜の黒酢あんかけ 五月煮 小松菜のピーナツ和え
やっつ	*わらかおかき (青のり) 【 エネルギー 】 816 kcal 【 たんぱく質 】 32.3 g	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 13.9 g 【 炭水化物 】 103.9 g 【 炭水化物 】 1.6 g 愛の味噌マヨ焼き キャベツとソーセージのソテー みかんムース 【 エネルギー 】 439 kcal	ワッフル 【 エネルギー 】 697 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 88.7 g 【 塩分 】 1.9 g ぶ飯 森婆夏舊 車麩の煮粉 もやしの胡麻和え 【 エネルギー 】 412 kcal	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal 【 たんぱく質 】 21.0 g 【 脂質 】 31.4 g 【 炭水化物 】 96.5 g 【 塩分 】 2.0 g ざ飯 ホキの南部焼き うのえ ピルクル 【 エネルギー 】 379 kcal	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 20.5 g 【 脂質 】 16.4 g 【 炭水化物 】 81.9 g 【 塩分 】 1.4 g 【 近のけの塩焼きはうれん草の卵炒めキャベツの塩だれ和え【 エネルギー 】 385 kcal	基しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 26.4 g 【 脂質 】 20.2 g 【 炭水化物 】 97.2 g 【 炭水化物 】 1.6 g 	*わらかおかき(砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 23.7 g 【 脂質 】 16.0 g 【 炭水化物 】 82.4 g 【 塩分 】 3.2 g 彩リ野薬の里酢あんかけ 五目煮 小松薬のピーナツ和え 【 エネルギー 】 427 kcal 【 たんぱく質 】 13.9 g
やっつ	*わらかおかき (青のり) 【 エネルギー 】 816 kcal 【 たんぱく質 】 32.3 g	人形焼き 【 エネルギー 】 633 kcal 【 たんぱく質 】 27.7 g 【 脂質 】 13.9 g 【 炭水化物 】 103.9 g 【 炭水化物 】 1.6 g 愛の味噌マヨ焼き キャベツとソーセージのソテー みかん	ワッフル 【 エネルギー 】 697 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 28.9 g 【 炭水化物 】 88.7 g 【 炭水化物 】 1.9 g 	レモンケーキ 【 エネルギー 】 743 kcal g 21.0 g 31.4 g g 31.4 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	チョコクレープ 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 20.5 g 【 脂質 】 16.4 g 【 炭水化物 】 81.9 g 【 点分 】 1.4 g 【 がん	基しカスタードケーキ 【エネルギー】 664 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 97.2 g 塩分】 1.6 g おかめの中華和えポテトサラダ エネルギー】 546 kcal たんぱく質】 15.6 g 上たんぱく質】 24.4 g	*わらかおかき(砂糖増油) 【 エネルギー 】 555 kcal 【 たんぱく質 】 23.7 g 【 脂質 】 16.0 g 【 炭水化物 】 82.4 g 【 塩分 】 3.2 g ざ飯 彩リ野菜の思酢あんかけ 五日煮 小松菜のピーナツ和え 【 エネルギー 】 427 kcal 【 たんぱく質 】 13.9 g 【 たんぱく質 】 13.9 g 【 脂質 】 9.3 g