



	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10月26日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え ふりかけ 【エネルギー】 330 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 362 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 2.4 g
	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き オクラのおろし和え 黄桃缶 牛乳 【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 75.4 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 豚肉のブルコギ炒め 春雨の中華サラダ りんご 牛乳 【エネルギー】 728 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 33.5 g 【炭水化物】 85.0 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 タラのタルタル焼き もやしとひじき和え パイナップル 牛乳 【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 1.4 g	ハムピラフ シュウマイ ブロッコリーのかにかまサラダ 白桃缶 牛乳 【エネルギー】 737 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 112.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 炒り鶏 水菜サラダ ぶどうムース 牛乳 【エネルギー】 635 kcal 【たんぱく質】 30.6 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 93.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 タラの味噌焼き オクラのおかか和え ミカン缶 牛乳 【エネルギー】 543 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 84.8 g 【塩分】 2.8 g	ひじきご飯 豚肉ときのこの炒め レタスサラダ りんご 牛乳 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 30.3 g 【炭水化物】 78.4 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	ひんやり苺ムース 【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 75.4 g 【塩分】 1.5 g	ココアワッフル 【エネルギー】 728 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 33.5 g 【炭水化物】 85.0 g 【塩分】 1.5 g	やわらかおかき (青のり) 【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 1.4 g	人形焼き 【エネルギー】 737 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 112.8 g 【塩分】 2.8 g	マドレーヌ 【エネルギー】 635 kcal 【たんぱく質】 30.6 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 93.8 g 【塩分】 2.5 g	レモンケーキ 【エネルギー】 543 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 84.8 g 【塩分】 2.8 g	チョコクレープ 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 30.3 g 【炭水化物】 78.4 g 【塩分】 2.4 g
	ご飯 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツと鶏のボン酢和え たいみそ 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 アジのスタミナ焼き 白菜のみみ漬け 高菜漬け 【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 豚肉の甘酢炒め 根菜の煮物 さくら漬け 【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 ホキの葱味噌焼き スパゲティソテー 大根のゆかり和え 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 69.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 ホキのバター醤油焼き ミート茄子 青かつば漬け 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 58.1 g 【塩分】 1.1 g	ご飯 ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ 白菜のお浸し 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鯖の照り焼き もやしとキュウリのピリ辛和え なめこおろし 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 1.5 g
夕食	ご飯 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツと鶏のボン酢和え たいみそ 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 アジのスタミナ焼き 白菜のみみ漬け 高菜漬け 【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 豚肉の甘酢炒め 根菜の煮物 さくら漬け 【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 ホキの葱味噌焼き スパゲティソテー 大根のゆかり和え 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 69.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 ホキのバター醤油焼き ミート茄子 青かつば漬け 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 58.1 g 【塩分】 1.1 g	ご飯 ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ 白菜のお浸し 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鯖の照り焼き もやしとキュウリのピリ辛和え なめこおろし 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 1.5 g