



	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)	10月5日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜のソテー たいみそ 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 刺み昆布の炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 71.5 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え ふりかけ 【エネルギー】 330 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 8.8 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 65.1 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】 336 kcal 【たんぱく質】 11.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 2.4 g
	ご飯 タラのもみじ焼き キュウリの酢の物 マロンババロア 牛乳 【エネルギー】 618 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 103.0 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 鶏肉の梅たれ焼き 大根の含め煮 りんごムース 牛乳 【エネルギー】 662 kcal 【たんぱく質】 34.7 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 麻婆豆腐 もやしの梅ドレ和え パイン缶 牛乳 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 95.2 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 ホキの野菜あんかけ オクラの和え物 バナナ 牛乳 【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 84.5 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ ミカン缶 牛乳 【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 97.9 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 ほっけの塩焼き 大根のピリ辛和え 黄桃缶 牛乳 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 豚肉の柳川風 もやしとひじき和え 杏仁豆腐イチゴソース 牛乳 【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 2.0 g
昼食・おやつ	人形焼き 【エネルギー】 618 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 103.0 g 【塩分】 1.3 g	マドレーヌ 【エネルギー】 662 kcal 【たんぱく質】 34.7 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 1.3 g	レモンケーキ 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 95.2 g 【塩分】 2.0 g	チョコクレープ 【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 84.5 g 【塩分】 1.9 g	蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 97.9 g 【塩分】 1.7 g	やわらかおかき (砂糖・植物油) 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 1.6 g	どらやき 【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 2.0 g
	カレーライス ブロッコリーサラダ 白桃缶 【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 87.3 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 豚肉ときのこの炒め ほうれん草のピーナッツ和え たくあん漬け 【エネルギー】 519 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鶏肉の胡麻焼き カリフラワーソテー 高菜漬け 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 0.9 g	ご飯 豚肉と玉ねぎの生姜焼き ビーフソテー キュウリの即席漬け 【エネルギー】 589 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 サバの照り焼き 里芋の含め煮 なめこおろし 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 アスパラサラダ わらびのお浸し 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 たらの煮付け キャベツとさきみのボン酢和え 白菜の胡麻マヨ和え 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 1.6 g