

	10月1日 日曜日	10月2日 月曜日	10月3日 火曜日	10月4日 水曜日	10月5日 木曜日	10月6日 金曜日	10月7日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 野菜炒め かぶの梅しそ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 小松菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 いんげんのごま和え みかんジュース	食パン いちごジャム マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 五目おから 青梗菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれと里芋の煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の梅しそ和え ジョア
昼 食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 温泉卵 しろ菜のからし和え	ご飯 清汁 鮭の山椒焼き れんこんきんぴら キャベツのポン酢和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 青菜と桜海老のソテー 大根と水菜のサラダ	《中秋の名月》 さつま芋ご飯 味噌汁 月見蒸し 満月大根 ほうれん草のくるみ和え お月見ゼリー 吹雪饅頭	ご飯 コンソメスープ チキンチャップ 茄子の味噌炒め かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 さわらのバター醤油焼き かぶの煮物 アスパラサラダ	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょうソース じゃーまんポテト しろ菜のわさび和え
おやつ	ケーキバイキング	エクレア	チョコパン		レモンケーキ	練りきり(紅葉)	芋羊羹
夕 食	ゆかりご飯 味噌汁 ますのみりん焼き 切干大根のマヨ和え フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー バナナ	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ ポテトサラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 豆腐ステーキのこあんかけ 里芋の煮物 フルーツ(みかん)	菜飯 清汁 ホキのもろみ焼き ごぼうとこんにやくの土佐煮 白花豆	ご飯 味噌汁 メンチカツ カリフラワーと帆立のコンソメ煮 キウイ	ご飯 味噌汁 さんまの生姜煮 大根の蟹あんかけ フルーツ(りんご)
成分	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 36.2 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 36.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 33.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 31.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 40.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 41.4 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 40.0 g 塩分 9.0 g
	10月8日 日曜日	10月9日 月曜日	10月10日 火曜日	10月11日 水曜日	10月12日 木曜日	10月13日 金曜日	10月14日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ もやしのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮浸し 沢庵納豆 みかんジュース	野菜雑炊 味噌汁 さつま芋とちくわの煮物 もやしのポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり煮の煮物 春菊の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ いんげんと焼肉の炒め物 ジョア	卵雑炊 味噌汁 ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト ブロッコリーのおかか和え 牛乳
昼 食	《花巻駅 銀河鉄道SL弁当》 ご飯 清汁 帆立と野菜の煮物 クリームコロッケ 漬物	《カレー配膳》 焼肉と豆のトマトカレー コンソメスープ ミートボール 茄子の揚げ浸し	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソース マカロニサラダ ピクルス	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き キャベツの和風和え	豚丼 味噌汁 小松菜としらすの炒め物 白菜のしょうが酢和え	ご飯 味噌汁 めだいの照り焼き 南瓜の煮物 しろ菜のお浸し	おかめそば 黒酢のミートボール 茄子とじゃが芋のカレー風味
おやつ	チョコレートパバロア	かすてら饅頭	いちご蒸しパン	シュークリーム	ロールケーキモカ	あんぱん	いちごスペシャル
夕 食	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 バナナ	ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 白菜のからし和え フルーツカクテル	ゆかりご飯 味噌汁 和風卵焼き ひじきの五目煮 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 鱈の香り揚げ いかと大根の炒め物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茄子とピーマンの炒め物 オレンジ	ご飯 味噌汁 揚げ鶏のタルタルソース もやしとハムの炒め物 フルーツ(黄桃)	わかめご飯 味噌汁 ぶり大根 冬瓜のくず煮 もずく酢
成分	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 35.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 41.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 35.0 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 43.9 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 40.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 43.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 39.0 g 塩分 9.0 g
	10月15日 日曜日	10月16日 月曜日	10月17日 火曜日	10月18日 水曜日	10月19日 木曜日	10月20日 金曜日	10月21日 土曜日
朝 食	食パン ブルーベリージャム 肉団子と野菜のポトフ コーンサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ 青菜のポン酢和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 絹さやの卵とじ 卵の花 ジョア	ご飯 味噌汁 しらすと青梗菜の炒め物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の含め煮 青菜の和え物 みかんジュース	卵雑炊 味噌汁 凍り豆腐の煮物 しろ菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ カリフラワーの甘酢 牛乳
昼 食	《誕生日食》 赤飯 清汁 天ぷら盛り合わせ 紅白なます 梨	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き 茄子の含め煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 清汁 豚肉の梅煮 しらすとさつま揚げの煮浸し もやしのおかか和え	ご飯 味噌汁 ますのマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 コンソメスープ エビフライ・コロッケ カリフラワー炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 けんちん汁 めだいの漬け焼き 里芋の煮ころがし なすの生姜和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き もやしのカレーソテー 小松菜の彩り和え
おやつ	抹茶ゼリー	アイスクリーム	白いふうせん	クリームパン	バナナスペシャル	酒饅頭	かすてら
夕 食	ご飯 清汁 たらの西京焼き ピリ辛こんにやく 金時豆	ご飯 清汁 松風焼き ピーナッツ和え フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 鯖の生姜煮 ごぼうの甘辛炒め フルーツ(りんご)	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 白菜の中華和え フルーツ(みかん)	ゆかりご飯 清汁 アジの味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 回鍋肉 えび焼売 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き ひじきの煮物 うずら豆
成分	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 34.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 44.8 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 38.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1598 g たんぱく質 62.4 g 脂質 43.5 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1601 g たんぱく質 58.1 g 脂質 32.5 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 37.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 44.7 g 塩分 7.5 g
	10月22日 日曜日	10月23日 月曜日	10月24日 火曜日	10月25日 水曜日	10月26日 木曜日	10月27日 金曜日	10月28日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 和風ミートボール 青梗菜の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 豆サラダ ジョア	食パン マーメイドジャム ミネストローネ ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれと大根の煮物 春菊のお浸し 牛乳	麦ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 長いもとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 カリフラワーの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 さつま揚げといんげんの炒め物 キャベツのあっさり漬け 牛乳
昼 食	《選択食》 ★スバゲティー・ミートソース ★クリームパスタ 卵スープ なすのジンジャー風味 ヨーグルト	ご飯 中華スープ 豚肉と青梗菜の塩麩炒め さつま芋の煮物 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 たら野菜あんかけ 炒り煮 小松菜のごま和え	《カレー配膳》 シーフードカレー かき玉汁 ブロッコリーのバター醤油 キャベツの塩昆布漬け	ご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き きんぴらごぼう なすとしめじの生姜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子と蓮根の中華和え 小松菜のお浸し	ご飯 具沢山汁 鮭のピリ辛焼き 煮奴 春菊のおかか和え
おやつ	豆花	練りきり(水紋)	どら焼き	チーズ入り焼きケーキ	おはぎ	クリームブッセ	和風パンケーキ
夕 食	ご飯 清汁 ポークチャップ じゃが芋のバター炒め バナナ	ご飯 味噌汁 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ きのこソテー フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしの炒め物 フルーツカクテル	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜の煮浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 あじの山椒焼き じゃがいもの煮物 白花豆	ご飯 わかめスープ 煮込みハンバーグ アスパラのペーコンソテー バナナ
成分	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 40.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 32.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 36.5 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 43.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 36.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 52.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 40.6 g 塩分 9.0 g
	10月29日 日曜日	10月30日 月曜日	10月31日 火曜日	 白金の森 献立表 平成29年10月 ※成分は一般食の米飯を基準に表記しています。			
朝 食	卵雑炊 味噌汁 昆布の煮物 小松菜とえのきの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 目玉焼き 白菜のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 ちくわの野菜煮 梅納豆 牛乳				
昼 食	ご飯 味噌汁 豚キムチ炒め 高野の煮物 わかめの酢の物 りんごのコンポート	ご飯 味噌汁 かれいのおろし煮 刻み昆布の炒り煮 青梗菜のわさび和え マドレーヌ	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 五目ひじき 大根サラダ 《ハロウィーン》かぼちゃポーロ				
夕 食	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き かぶと揚げの含め煮 うぐいす豆	ご飯 中華スープ 麻婆ナス しめじと厚揚げのオイスター風味 キウイ	わかめご飯 味噌汁 鯖の塩焼き オクラの土佐煮 里芋のきなこ和え				
成分	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 37.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 37.0 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 37.5 g 塩分 8.8 g				