

		10月1日 月曜日	10月2日 火曜日	10月3日 水曜日	10月4日 木曜日	10月5日 金曜日	10月6日 土曜日			
朝食		ご飯 味噌汁 ちくわと茄子のさつと煮 大根の柚子風味和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 かぶの塩昆布和え 牛乳	食パン マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ジュア	ご飯 味噌汁 和風チキンオムレツ コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから 白菜のドレッシング和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳			
昼食		ご飯 味噌汁 肉豆腐 ひじきの煮物 しる菜の辛子和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 れんこんきんぴら 小松菜のごま酢和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ ほうれん草のベーコン炒め もやしの青じそ和え	ご飯 味噌汁 めだいの和風ムニエル じゃが芋の和風炒め いんげんのおかか和え	《季節の変わりご飯》 栗ご飯 清汁 豚肉の柚子胡椒炒め 卵豆腐 二色和え		ご飯 味噌汁 しいらのバター醤油焼き かぶと揚げの煮物 青菜とえのきの和え物		
おやつ		モカロール	水羊羹	ドームケーキ	練りきり	シュークリーム		マドレーヌ		
夕食		ご飯 味噌汁 ほきのマヨネーズ焼き 白菜の生姜醤油和え フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き アスパラサラダ フルーツ(マンゴー)	わかめご飯 清汁 松風焼き 里芋の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 若竹煮 キウイ	ご飯 清汁 白身魚のおろし煮 茄子の味噌炒め フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 白身魚のおろし煮 茄子の味噌炒め フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 メンチカツ マカロニのケチャップソテー フルーツ(黄桃)		
成分	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 43.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1427 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 24.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 33.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 31.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 39.0 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.6 g 塩分 7.6 g				
		10月7日 日曜日	10月8日 月曜日	10月9日 火曜日	10月10日 水曜日	10月11日 木曜日	10月12日 金曜日	10月13日 土曜日		
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し ヤクルト	黒糖食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 いんげん炒め しば漬け納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 さんま昆布煮 大根の梅肉和え ジュア	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 麩の卵とじ 茄子の和風サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤクルト		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒ソース 茄子の詰め煮 小松菜としらすの和	ご飯 味噌汁 さわらの漬け焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草のピーナツ和え	《カレー配膳》 シーフードカレー かき玉汁 ブロッコリーバター醤油炒め キャベツの塩昆布漬け	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソースかけ マカロニサラダ ピクルス	ご飯 コンソメスープ エビフライ・コロッケ もやしのカレーソテー トマトサラダ	ご飯 味噌汁 小松菜としらすの炒め物 ごぼうと水菜のおろし醤油	ご飯 味噌汁 めだいの照り焼き ベーコンともやしの炒め物 しる菜のお浸し	ご飯 味噌汁 めだいの照り焼き ベーコンともやしの炒め物 しる菜のお浸し		
おやつ	《ケーキバイキング》	バームクーヘン	きんつば	抹茶蒸しパン	白いふうせん	アイスクリーム	カスタードケーキ			
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 あじの生姜煮 豚肉と大根の炒め物 オレンジ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き さつま芋の煮物 パイン	ご飯 味噌汁 干草焼き 筑前煮 白菜の辛子和え	わかめご飯 清汁 ほっけの塩焼き 里芋のきなこ和え フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ じゃが芋の詰め煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 揚げ鶏のタルタルソース 野菜サラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 揚げ鶏のタルタルソース 野菜サラダ フルーツ(黄桃)		
成分	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 30.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 52.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 32.7 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 42.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1416 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 29.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1766 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 60.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 40.6 g 塩分 7.2 g			
		10月14日 日曜日	10月15日 月曜日	10月16日 火曜日	10月17日 水曜日	10月18日 木曜日	10月19日 金曜日	10月20日 土曜日		
朝食	卵雑炊 味噌汁 里芋と角天の詰め煮 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 いんげんの胡麻和え 牛乳	食パン コンソメスープ ベーコンビーンズ 彩りサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ミートボール 温泉卵 ジュア	ご飯 味噌汁 チンゲン菜炒め 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 いんげんのくるみ和え ジュア	ご飯 味噌汁 えびの卵とじ オクラの和風サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 えびの卵とじ オクラの和風サラダ ヤクルト		
昼食	ひじきご飯 中華スープ 豚肉の胡麻味噌炒め ブロッコリーの置あんかけ 白菜のナムル	海鮮タンメン かに焼売 ほうれん草の中華和え	ご飯 清汁 白身魚の香味焼き ふろふき大根 もずく酢	《旬の食材ランチ》 かぼちゃご飯 のっぺい汁 さけのチャンチャン焼き またけとじゃが芋の炒め物 ごぼうとベーコンのマヨサラダ 南瓜の蒸しケーキ	ご飯 味噌汁 さわらのマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん 南瓜の煮物 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 白身魚のタルタル焼き 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 白身魚のタルタル焼き 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの酢味噌和え		
おやつ	吹雪饅頭	いちごスペシャル	薄皮チョコパン	ゆかりご飯	中華スープ	レモンゼリー	クリームブッセ			
夕食	菜飯 清汁 ぶりの大根 ひじきの五目豆 バナナ	ご飯 味噌汁 たらの西京焼き 炊き合わせ フルーツ(りんご)	ご飯 コンソメスープ ミートローフ カリフラワーサラダ フルーツカクテル	ゆかりご飯 清汁 さばの生姜煮 もやしとらのポン酢和え オレンジ	ご飯 中華スープ かこ入り卵焼き和風あんかけ 冬瓜のそぼろかけ 杏仁豆腐	ご飯 具沢山汁 あじの味噌焼き 畑菜の辛子和え フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮ころがし バナナ	ご飯 清汁 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮ころがし バナナ		
成分	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 39.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 41.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 51.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 39.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 41.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 36.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 45.5 g 塩分 6.1 g			
		10月21日 日曜日	10月22日 月曜日	10月23日 火曜日	10月24日 水曜日	10月25日 木曜日	10月26日 金曜日	10月27日 土曜日		
朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 カリフラワーの梅肉和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 しらすと青菜のポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め オクラの生姜和え ジュア	麦ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ 牛乳	胚芽食パン クラムチャウダー アスパラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーの辛子マヨ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーの辛子マヨ和え ヤクルト		
昼食	《誕生日食》 赤飯 豚汁 かつおのたたき 茄子の田楽 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 かれいの揚げ浸し 冬瓜のくず煮 しる菜の和え物	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 味噌汁 白身魚の香味蒸し 大根の詰め煮 ハムと青梗菜の和え物	おかめそば ミートボール 茄子の揚げ浸し	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 白菜の煮浸し 胡瓜とわかめの和え物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き ほうれん草のナムル	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き ほうれん草のナムル		
おやつ	スイスロール	カステラ	抹茶ワッフル	もみじ饅頭	バナナスペシャル	和のパンケーキ	いちご蒸しパン			
夕食	わかめご飯 味噌汁 めだいの塩麹焼き 肉じゃが フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻醤油焼き ぜんまい煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き きんぴられんこん パイン	ご飯 清汁 チキンピカタ いんげんのソテー フルーツ(りんご)	菜飯 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜としめじの胡麻和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 メロン	ご飯 味噌汁 あじの山椒焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 あじの山椒焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(みかん)		
成分	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 37.4 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 37.0 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 37.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 26.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1443 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 39.9 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 34.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 42.0 g 塩分 6.6 g			
		10月28日 日曜日	10月29日 月曜日	10月30日 火曜日	10月31日 水曜日					
朝食	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 キャベツのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんと煮物 春菊のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 梅納豆 牛乳						
昼食	《選択食》 ★オムライス ★ハヤシライス コンソメスープ ポテトサラダ 白桃のヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 親子煮 いんげんと肉の炒め物 青梗菜とツナの和え物	《カレー配膳》 挽肉と豆のトマトカレー コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 ミモザサラダ	《ハロウィン》 エビピラフ コンソメスープ かぼちゃコロッケ ブロッコリーのガーリック風味 チーズサラダ						
おやつ	酒饅頭	マーブル蒸しパン	今川焼き	クリームパン						
夕食	ご飯 味噌汁 ハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 清汁 たらの野菜あんかけ しる菜とかまぼこの和え物 キウイ	ご飯 味噌汁 和風卵焼き 青梗菜のオイスター炒め フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ちくわとごぼうの旨煮 フルーツ(りんご)						
成分	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 48.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 29.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 37.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 45.2 g 塩分 7.2 g						

※一般食・米飯の成分表記をしています