



ひづけ 日付	10月3日 (日)	10月4日 (月)	10月5日 (火)	10月6日 (水)	10月7日 (木)	10月8日 (金)	10月9日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ くだもの (フルーツミックス) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス ^{ニモノ} 茄子の煮物 オクラ ^{ナツトウ} 納豆 味噌汁 (春菊) カップ漬け ギョウニウ 牛乳	ホットケーキ はちみつ&マーガリン くだもの (バナナ) パンプキンスープ ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ウ ^{ハナ} 卵の花 ヤマイモ 山芋とめかぶの和え物 味噌汁 (チンゲン菜) えびみそ 牛乳	クリームパン 大豆と蓮根のコンソメ ^ニ 煮 さつま芋のスープ 牛乳	ベイハン 米飯 鯖の塩焼き 糸コンの甘辛炒め 味噌汁 (おつゆ麩) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム スクランブルエッグ ズッキーニのソテー カフェオレ
ひる 昼	ベイハン 米飯 スコッチエッグ ツケ) アスパラガスと コーンのソテー 菜 ^{ハナ} の花のごま和え チーズオニオンスープ ワッフル 	バターライス ポークシチュー ツケ) ほうれん草 ^{ソウ} のソテー レタスとささみのサラダ じゃが芋 ^{イモ} のガレット	ベイハン 米飯 サカナ ^{タツタ} ^ア 魚の竜田揚げ ツケ) 千切りキャベツ タケノコ ^{カクテン} ^{イタ} ^{モノ} 筍と角天の炒め物 味噌汁 (白菜)	サケ ^{ハン} 鮭わかめご飯 ちゃんぽん 蒸しシュウマイ オレンジゼリー 	ベイハン 米飯 ヤキニク ^{イタ} 焼肉炒め コマツナ ^{カマボコ} 小松菜と蒲鉾のナムル 海苔玉汁 くだもの (パイন)	キーマカレー 野菜コロッケ グリーンサラダ コーヒーゼリー 	ベイハン 米飯 トリニク ^{コウソウ} ^{コヤ} 鶏肉の香草パン粉焼き ツケ) スナップエンドウ のソテー アスパラの ピーナッツ ^ア 和え 味噌汁 (カボチャ) ふりかけ (さけ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 カレイのピリ辛照り煮 ^{カラテ} ^ニ ツケ) 花人参とがんも チンゲンサイ 青菜とツナのサラダ 味噌汁 (大根) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ゴボウつくね ツケ) いんげんの金平 ^{キンピラ} ハクサイ ^{ユズア} 白菜の柚子和え 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) ツケ) ブロッコリー ダイコン 大根サラダ きのこ ^ア 揚げのスープ ふりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 ^{トウフ} ツケ) かぼちゃ ^{ニモノ} の煮物 キュウリ 胡瓜とわかめの 酢味噌和え ^{スミア} 清まし汁 (舞茸) ^{シル} ^{マイタケ} タカナツケ 高菜漬け	ベイハン 米飯 トリニク ^{リキウヤ} 鶏肉の利休焼き ツケ) 金平ゴボウ ^{キンピラ} サトイモ 里芋のくず煮 味噌汁 (ほうれん草) べったら漬 ^ツ け	ベイハン 米飯 豚ロースの マーマレード焼き ^ヤ ツケ) 茄子のチーズ焼き ^ヤ キャベツと ザーサイ ^ア ^{モノ} の和え物 味噌汁 (厚揚げ) ^{アツア} ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 サワラ ^{サイキョウヤ} 鯖の西京焼き ツケ) 菜の花の炒め物 ^ナ ^{ハナ} ^{イタ} ^{モノ} マーボー春雨 ^{ハルサズ} 清まし汁 (ハンペン) ^{シル} つぼ漬 ^ツ け
せいぶん 成分	I補* - 1903 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.4 g ししつ 脂質 54.6 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補* - 1825 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.6 g ししつ 脂質 48.2 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補* - 1766 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.9 g ししつ 脂質 58.3 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補* - 1795 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.2 g ししつ 脂質 37.7 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補* - 1790 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.2 g ししつ 脂質 56.2 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補* - 1922 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.9 g ししつ 脂質 60.2 g えんぶん 塩分 9.4 g	I補* - 1805 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.2 g ししつ 脂質 49.4 g えんぶん 塩分 8.1 g

©材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。