







ひづけ 日付	10月10日 (日)	10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン イチゴジャム マカロニサラダ くだもの (黄桃缶) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 コウヤトウフ タマゴ 高野豆腐の卵とじ とろろ芋 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) しば漬 ギョウニウ 牛乳	メロンパン コールスローサラダ ミネストローネ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも ピーマンと チクワ イタモノ 竹輪の炒め物 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ウメ 梅びしお ギョウニウ 牛乳	クルミパン カレーポトフ くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ コンプ ニモノ 切り昆布の煮物 ナ ハナ ヒタ 菜の花のお浸し ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根) カッパ漬 ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン りんごジャム チリコンカン れんこんポタージュ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	タ 炊き込みパエリア ツナマヨフライ れんこんの ゴマドレサラダ トマトクリームスープ エクレア 	ベイハン 米飯 ゴボウと牛肉のしぐれ煮 ハクサイ サクラ ア モノ 白菜と桜エビの和え物 ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) ふりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 サバ カラミキ 鯖の辛味焼き ツケ キンピラ 付) れんこんの金平 ふろふき大根 ブタニク 豚肉	クロワッサン メンタイ 明太クリームパスタ ミズナ 水菜とコーンのサラダ セロリスープ ぶどうゼリー 	ベイハン 米飯 トリ ア 鶏のから揚げ ツケ センギ ヤサイ 付) 千切り野菜 コマツナ 小松菜とひじきの ゴマア 胡麻和え ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ)	ロコモコ丼 シュンギク シラスア 春菊の白子和え ワンタンスープ くだもの (フルーツカクテル) 	ベイハン 米飯 ホキのマスタード焼き ツケ 付) アスパラと エリンギのソテー ツケ 付) かぼちゃのグリル カイソウ 海藻サラダ ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (野菜)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とエリンギの ユズコショウイタ 柚子胡椒炒め ダイコン ショコンブ 大根の塩昆布 アオ 青じそ和え ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ワカトリ 若鶏のカチャトーラ ツケ 付) ブロッコリー インゲンの ピーナッツ和え ガーリックスープ みかん	シオコンブ 塩昆布とツナの 炊き込みご飯 トウフ 豆腐ステーキ (和風きのこあん) きゃべつの チーズオカカ和え くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 タカラフタ 宝袋煮 ツケ ニモノ 付) かぶの煮物 もやしとハムの和え物 ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) べったら漬	ヤ ニク 焼肉クッパ カリボシダイコン ニモノ 切干大根の煮物 ほうれん草のナムル ヨーグルト	ベイハン 米飯 メバルのピリ辛照り煮 ツケ アツア 付) 厚揚げとほうれん草 バンサンスー ミンシル コマツナ 味噌汁 (小松菜) タカナヅ 高菜漬	ベイハン 米飯 ホイクワロク 回鍋肉 なめこのおろし和え トウミョウ 豆苗スープ アンニン 杏仁フルーツ 
せいぶん 成分	I補* - 1895 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.4 g ししつ 脂質 48.0 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補* - 1876 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.7 g ししつ 脂質 53.1 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補* - 1749 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.3 g ししつ 脂質 53.5 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補* - 1787 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.5 g ししつ 脂質 53.5 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補* - 1730 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.1 g ししつ 脂質 55.5 g えんぶん 塩分 6.4 g	I補* - 1843 kcal たんぱくしつ 蛋白質 81.3 g ししつ 脂質 48.5 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補* - 1899 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.4 g ししつ 脂質 57.6 g えんぶん 塩分 9.1 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。