



ひづけ 日付	10月16日 (日)	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ヘルシーサラダ くだもの (みかん缶) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 なすのオイスター ソース炒め キムチ納豆 味噌汁 (青梗菜) 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳 	マズ お豆のあんバターパン パンプキンサラダ ポタージュスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 オンセンタマゴ 温泉玉子 もやしと桜エビの和え物 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (野菜) ギョウニウ 牛乳 	ショク 食パン チョコクリーム マカロニサラダ ジュリアンスープ ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 たけのこのピリ辛炒め 春菊とささみの和え物 味噌汁 (おつゆ麩) ウメボン 梅干 ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム カリフラワーと ウインナーの炒め くだもの (黄桃缶) ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	たかな 高菜チャーハン カップラーメン (小) 白菜と塩昆布の和え物 ミニドーナツ 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のはちみつ焼き 付) 突きこんの金平 キリボシダイコン 切干大根と きゅうりの甘酢和え コンサイミソ汁 根菜味噌汁 	ベイハン 米飯 サーモンのハーブソルト 焼き (レモンバター) 付) アスパラガスと パプリカのソテー キャベツのサラダ ミネストローネ ふりかけ (さけ)	ロールパン スパゲティボロネーゼ さつま芋サラダ 豆乳スープ ストロベリーゼリー 	ベイハン 米飯 アジフライ & コロッケ 付) 干切りキャベツ オクラの胡麻和え 豚汁 ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 ポークカレー グリーンサラダ チーズオニオンスープ パインゼリー 	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き 付) ふきの金平 ごぼうと角天の煮物 ダイコン 大根と カニカマの胡麻和え
ゆう 夕	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚の磯辺焼き 付) ピーマンの ピリ辛炒め ツナポテトサラダ 味噌汁 (春菊) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉の大葉炒め かぶのカニあんかけ きのこたっぷりサラダ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ニク豆腐 肉豆腐 もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁 (小松菜) しそ昆布 	ベイハン 米飯 サバ 鯖の味噌煮 付) 大根の煮物 菜の花の柚子香り和え 清まし汁 (とろろ昆布) 野沢菜漬け 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のチーズ焼き 付) いんげんのソテー 青菜の白子和え 味噌汁 (茄子) 白菜漬け	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚の えのき中華蒸し ほうれん草の白和え 味噌汁 (もやし・にら) 高菜漬け	チキンドリア れんこんとベーコンの ハニーマスタード炒め エビ団子と 野菜のスープ くだもの (りんご) 
せいぶん 成分	I初峠 - 1706 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 42.8 g えんぶん 8.5 g	I初峠 - 1724 kcal たんぱく質 76.9 g 脂質 48.9 g えんぶん 8.2 g	I初峠 - 1811 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 65.3 g えんぶん 7.9 g	I初峠 - 1815 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 57.0 g えんぶん 8.5 g	I初峠 - 1892 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 69.8 g えんぶん 8.9 g	I初峠 - 1727 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 52.7 g えんぶん 10.8 g	I初峠 - 1766 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 52.1 g えんぶん 7.4 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。