



| 日付 | 10月23日 (日) | 10月24日 (月) | 10月25日 (火) | 10月26日 (水) | 10月27日 (木) | 10月28日 (金) | 10月29日 (土) |
|--------|---|---|---|--|---|---|---|
| あさ朝 | ロールパン マーマレードジャム 里芋の和風サラダ くだもの(洋梨) 牛乳 | 米飯 ししゃも 大根葉のごま油炒め 味噌汁(厚揚げ) ゆずみそ 牛乳 | ボルガ 目玉焼き ズッキーニと ベーコンのソテー 牛乳 | 米飯 糸コンの甘辛炒め とろみ芋 味噌汁(菜の花) ふりかけ(さけ) 牛乳 | 食パン イチゴジャム ココロ野菜のトマト煮 ヨーグルト 牛乳 | 米飯 ニラの卵とじ キャベツのしそ和え 味噌汁(里芋) ふりかけ(野菜) 牛乳 | 食パン りんごジャム ミートボールの クリーム煮 くだもの(りんご) 牛乳 |
| ひる昼 | 米飯 鯖の梅しそ焼き 付け) 筍の金平 蒸ししゅうまい きゃべつの甘酢和え 桃ゼリー | 米飯 牛肉のスパイスソテー 付け) フロッコリー マセドアンサラダ ニラとしめじのスープ ふりかけ(たらこ) | 米飯 セサミカツ 付け) スパゲッティソテー 野菜サラダ 味噌汁(青梗菜) くだもの(みかん) | 米飯 肉そば 茄子としらすの さっぱり和え 抹茶のババロア | 米飯 鶏肉のバジルマヨ焼き 付け) 菜の花と エリンギのソテー 青梗菜とカニカマの 旨塩和え 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ(かつお) | 炊き込みパエリア キャロットサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツゼリー | 米飯 ハッシュドポーク 付け) バイクドポテト いんげんのゴママヨサラダ ガーリックスープ チョコムース |
| ゆう夕 | 米飯 豚肉のゴマ味噌炒め 切り干しわかめの 韓国風サラダ けんちん汁 ふりかけ(たまご) | 米飯 ジャーマンオムレツ 付け) スナップエンドウ のソテー 春菊とささみの和え物 味噌汁(ほうれん草) ゴマ昆布 | 米飯 赤魚の煮付け 付け) 花人参とがんと ピーマンのおかか和え 味噌汁(もやし・ニラ) 白菜漬 白煮 | 米飯 豚ロースの マーマレード焼き 付け) 人参の金平 メンマの ガーリックソテー アスパラとハムのサラ 野沢菜漬 | 米飯 ロールキャベツ 付け) フロッコリー 付け) ウィナー 小松菜のフレンチサラダ 野菜と マカロニのトマト煮 くだもの(バナナ) | 米飯 揚げ出し豆腐と とり天のきのこあん ほうれん草と 桜エビの和え物 味噌汁(茄子) たくあん漬 | きのこご飯 白身魚の洋風磯辺焼き 付け) ズッキーニのソテー オクラのおかか和え 味噌汁(春菊) |
| せいぶん成分 | I補給 - 1721 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 58.6 g 塩分 6.0 g | I補給 - 1763 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 59.5 g 塩分 8.5 g | I補給 - 1763 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 55.2 g 塩分 7.1 g | I補給 - 1767 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 49.6 g 塩分 8.4 g | I補給 - 1786 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 57.2 g 塩分 8.8 g | I補給 - 1703 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 51.9 g 塩分 7.3 g | I補給 - 1866 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 69.1 g 塩分 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。