



ひづけ 日付	10月15日 (日)	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)
あさ 朝	メロンパン たまごサラダ くだもの (洋梨) 牛乳 	米飯 かぶのくず煮 梅納豆 味噌汁 (じゃが芋) 味噌汁 (青梗菜) ゆずみそ 牛乳	食パン りんごジャム ほうれん草のクリーム煮 くだもの (パイン缶) 牛乳	米飯 ニラ玉 オクラのごま和え 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たらこ) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン さつま芋サラダ パイザンヌスープ 牛乳	米飯 ふきのきんぴら もやしと桜エビの和え物 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (しそ) 牛乳	食パン マーマレードジャム マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳
ひる 昼	米飯 白身魚のパン粉焼き 付) アスパラガスと コーンのソテー 春雨とハムの酢の物 味噌汁 (わかめ・豆腐) ミニドーナツ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 付) 菜の花のソテー 小松菜とちくわの和え物 味噌汁 (大根) ふりかけ (野菜)	菜飯 パリパリ皿うどん 焼き餃子 フルーツゼリー 	ロールパン ミートグラタン チキンサラダ コーンスープ 	米飯 サーモンの マスタードマヨ焼き 付) スナップエンドウ のソテー 春菊のおかか和え 鶏と豆乳のサラダ ふりかけ(わかめ) 	バターライス ビーフストロガノフ シーザーサラダ ミルクティープリン 	米飯 スパイシーから揚げ 付) 干切りキャベツ 青梗菜のザーサイ和え 味噌汁 (かぼちゃ)
ゆう 夕	米飯 回鍋肉 いんげんの ピーナッツ和え 中華風コーンスープ ふりかけ (たまご) 	米飯 赤魚の煮付け 付) 高野豆腐の煮物 胡瓜とクラゲの ピリ辛和え 味噌汁 (茄子) しそ昆布	米飯 揚げ出し豆腐の きのこあん カリフラワーとアスパラ のハニーマスタード サラダ 味噌汁 (青梗菜) 野沢菜漬け	米飯 鯖の辛味焼き 付) ごぼうのきんぴら キャベツの和え物 味噌汁 (春菊) ふりかけ (のりごま)	米飯 豚肉の塩こうじ炒め メンマの炒め煮 茶そばサラダ 高菜漬け	米飯 筑前煮 小松菜とツナの 辛子マヨ和え 味噌汁 (ほうれん草) つぼ漬け 	米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) 付) ブロッコリー ゴボウサラダ きのこの生姜スープ ふりかけ (ビーフ)
せいぶん 成分	I補給 - 1851 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 59.1 g えんぶん 6.5 g	I補給 - 1614 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 39.8 g えんぶん 10.6 g	I補給 - 1886 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 70.2 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1777 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 66.7 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1730 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 62.1 g えんぶん 6.0 g	I補給 - 1834 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 70.3 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1743 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 57.5 g えんぶん 8.3 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。