



ひづけ 日付	10月13日 (日)	10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 レンコン ユズ コショウイタ 蓮根の柚子胡椒炒め もやしとワカメの和え物 ミンシル汁 (ナス) 味噌汁 (茄子) フメ 梅びしお ギョウニウ 牛乳	フレンチトースト ウイナーソーテー コールスローサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの煮物 カリフラワーと ツナのサラダ ミンシル ナガネギ 味噌汁 (長葱) つぼ漬け ギョウニウ 牛乳	ショク 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) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも イト アマカライタ 糸コンの甘辛炒め ミンシル 味噌汁 (なめこ) べったら漬け 牛乳	ベイハン 米飯 ニ トウフ 煮豆腐 コールスローサラダ ミンシル ダイコンバ ニンジン 味噌汁 (大根葉・人参) イッショク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム スクランブルエッグ ウイナーソーテー ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 サバ リ キュウ 鯖の利休焼き ツケ カボチャ ニモノ 付) 南瓜の煮物 ツケ 付) いんげん おろし和え きのこののっぺい汁	ベイハン 米飯 カイセンニコ トウフ 海鮮煮込み豆腐 レタスマリネ もずくスープ しその実漬け	ベイハン 米飯 トリニク ハカタ ヤ 鶏肉の博多焼き ツケ 付) パプリカソーテー スパゲッティサラダ ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜)	サンサイ 山菜おこわ ケ 具だくさんにゆうめん チクワ インペ ア 竹輪の磯辺揚げ ぶどうゼリー 	かつ丼 ハクサイ シュンギク ア モノ 白菜と春菊の和え物 アカダシ 赤出汁 (わかめ) くだもの (オレンジ) 	ベイハン 米飯 ビーフシチュー ツケ 付) ブロccoli シーザーサラダ フルーツヨーグルト 	
ゆ 夕	ベイハン 米飯 オムレツ (きのこソース) ツケ オンヤサイ 付) 温野菜 (ブロッコリー) マセドアンサラダ キャベツの コンソメスープ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 サケ 鮭ときのこのホイル焼き バンサンソー ス マシシル 清まし汁 (わかめ) カッパ漬け 	ベイハン 米飯 ミックフライ ツケ センギ 付) 干切りサラダ ツケ 付) ミニトマト キュウリ フメ ア 胡瓜の梅かつお和え ミンシル 味噌汁 (じゃが芋)	ベイハン 米飯 ブタニク ショウガ イタ 豚肉の生姜炒め ダイコン 大根とクラゲの和え物 ス マシシル 清まし汁 (とろろ昆布) しそ昆布	ベイハン 米飯 サカナ 魚のカレームニエル (トマトソース) ツケ ナス 付) 茄子のチーズ焼き イロド 彩りサラダ セロリースープ ふりかけ (たまご)	タカナ 高菜ライス ゴボウサラダ タマゴ 卵スープ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のおろし煮 ツケ サイモ カイワ 付) 里芋と貝割れ ツケ ハナニンジン 付) 花人参 シラア 白和え ミンシル 味噌汁 (麩)
せいぶん 成分	I補* - 1818 kcal たんぱくしつ 69.6 g ししつ 54.0 g えんぶん 9.3 g	I補* - 1762 kcal たんぱくしつ 74.0 g ししつ 62.4 g えんぶん 7.4 g	I補* - 1871 kcal たんぱくしつ 69.1 g ししつ 54.7 g えんぶん 8.9 g	I補* - 1820 kcal たんぱくしつ 66.1 g ししつ 43.4 g えんぶん 9.9 g	I補* - 1797 kcal たんぱくしつ 73.5 g ししつ 48.1 g えんぶん 8.7 g	I補* - 1786 kcal たんぱくしつ 63.3 g ししつ 42.7 g えんぶん 8.3 g	I補* - 1141 kcal たんぱくしつ 44.7 g ししつ 33.2 g えんぶん 5.8 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。