



日付	10月20日 (日)	10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)
あさ朝	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め キントキマメ アマニ 金時豆の甘煮 ミソシル コマツナ 味噌汁 (小松菜) クメボ 梅干し ギュウニユウ 牛乳	ロールパン チョコクリーム サトイモ 里芋のジャーマンポテト くだもの (パイン缶) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 イ トウフ 炒り豆腐 ポテトサラダ ミソシル ダイコン 味噌汁 (大根) タカナ ツ 高菜漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム オムレツ カレーウインナーソーテ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ シオヤ 鯖の塩焼き ダイコンバ アブヲタ 大根葉のごま油炒め ミソシル 味噌汁 (しめじ) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ハクサイ ニ 白菜の煮びたし アメナットウ 梅納豆 ミソシル 味噌汁 (じゃが芋) カッパ漬 漬 ギュウニユウ 牛乳	ロールパン りんごジャム ダイズ レンコン 大豆と蓮根のコンソメ煮 タマゴ 玉子サラダ ギュウニユウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 アジフライと いかりング ツケ センギ 付) 千切りキャベツ ツケ 付) レモン ダイコン 大根とカニカマの ゴマ ア 胡麻和え ミソシル 味噌汁 (麩)	ベイハン 米飯 ポークソーテ (ジャポネソース) ツケ 付) きのこスパゲッティ ガーデンチョップサラダ レタスとベーコンの スープ	ベイハン 米飯 サバ カラミ ヤ 鯖の辛味焼き ツケ アツヤキタマゴ 付) 厚焼卵 カボチャ ニ 南瓜のコンソメ煮 ミソシル トウフ 味噌汁 (豆腐・ワカメ)	ナメシ 菜飯 ヤサイ ミン 野菜たっぷり味噌うどん ソウ ほうれん草と きこの和え物 ストロベリーゼリー 	ベイハン 米飯 トリニク タツタア 鶏肉の竜田揚げ ツケ 付) マッシュポテト キュウリ ア モノ 胡瓜としらすの和え物 タマミソシル かき玉味噌汁 	ベイハン 米飯 ヤキニク イタ 焼肉炒め もやし三色ナムル わかめスープ パンナコッタ (カフェソース)	ベイハン 米飯 サーモンソーテ (バター醤油ソース) ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ ナス 茄子のマリネ ミソシル ハクサイ 味噌汁 (白菜)
ゆふ夕	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 レタスとハムのサラダ トウモロコシ 豆苗のスープ ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 トウフ ニク 豆腐の肉みそあんかけ キャベツのツナ和え ス 清まし汁 (そうめん) しば漬 漬	ベイハン 米飯 レンコン ヤ 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) ツケ タマネギ ヤ 付) 玉葱のチーズ焼き ハルサメ 春雨エスニックサラダ ス 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 サカナ ヤ 魚のハーブ焼きマリネ ツケ 付) グリーンリーフ タマゴ チヤキンニ 玉子の茶巾煮 ミソシル 味噌汁 (もやし・ニラ) つぼ漬 漬	ベイハン 米飯 オムライス (デミグラスソース) じゃが芋と キャベツのサラダ きこのスープ くだもの (フルーツカクテル)	ベイハン 米飯 サカナ ニ 魚の煮つけ ツケ ハナニンジン 付) 花人参とがんと ツケ カイワ 付) 貝割れ ナ ハナ 菜の花のからし和え ミソシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 チキンクリームシチュー カリカリじゃこサラダ くだもの (バナナ) 
せいぶん成分	I補給 - 1788 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.1 g ししつ 脂質 48.0 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補給 - 1824 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.5 g ししつ 脂質 56.7 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補給 - 1764 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.4 g ししつ 脂質 44.9 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補給 - 1815 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.3 g ししつ 脂質 49.3 g えんぶん 塩分 9.4 g	I補給 - 1771 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.3 g ししつ 脂質 56.8 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1783 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.9 g ししつ 脂質 46.4 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1821 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.9 g ししつ 脂質 56.8 g えんぶん 塩分 7.5 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。