



日付	10月27日 (日)	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月1日 (金)	11月2日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ふきと厚揚げの煮物 キャベツとコーンのサラ 味噌汁 (豆腐・わかめ) つぼ漬け 牛乳	ロールパン マーマレードジャム アボカドとポテトの チーズ焼き くだもの (みかん缶) 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 温泉卵 味噌汁 (茄子) 野沢菜漬け 牛乳	ベイハン 米飯 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの イタリアンサラダ 味噌汁 (春菊) 梅干し 牛乳	ベイハン 米飯 昆布と角天の煮物 チンゲン菜のゴマ和え 味噌汁 (里芋) べったら漬け 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも 金平ごぼう 味噌汁 (厚揚げ) しそ昆布 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム ミートボールの デミソース煮 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 麻婆茄子 もやしのバンバンジー たまごスープ くだもの (オレンジ) 	ベイハン 米飯 鶏のコーンマヨ焼き 付) ベーコンと ズッキーニのソテー ねばねばサラダ 味噌汁 (じゃが芋)	ベイハン 米飯 鯖の塩焼き 付) 大根おろしとレモン 突きこんの金平 豚汁 (団子入り) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ポークソテー (マスタードクリーム) 付) 粉ふき芋 付) 人参のグラッセ 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 (もやし・にら)	バターロールパン スパゲティボロネーゼ グリーンサラダ パンプキンババロア 	ベイハン 米飯 鶏肉のみぞれ煮 付) 里芋と貝割れ 付) 花人参 焼ききのこの マスタードマリネ 味噌汁 (麩)	エビピラフ キャベツのカレーサラダ ジュリアンスープ チョコレートケーキ
ゆう 夕	ゆかりおにぎり 塩焼きそば タコ焼き ヨーグルト	ベイハン 米飯 牛肉ときのこの オイスター炒め 春雨と胡瓜の酢の物 カニカマと水菜の 中華スープ	ベイハン 米飯 照り焼きチキン 付) スナップエンドウ のソテー ショレギサラダ 味噌汁 (南瓜) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き もずく酢 清まし汁 (エビ団子) 杏仁フルーツ 	ベイハン 米飯 豚肉の塩だれ炒め 胡瓜とささみの中華和え 春雨スープ	ベイハン 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 白菜とハムの コールスローサラダ オニオンスープ ふりかけ (梅)	ベイハン 米飯 魚の中華あんかけ 蓮根のツナマヨサラダ 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (野菜)
せいぶん 成分	I補給 - 1846 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 44.7 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1816 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 66.5 g えんぶん 5.7 g	I補給 - 1784 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 46.2 g えんぶん 7.4 g	I補給 - 1847 kcal たんぱく質 74.7 g 脂質 50.9 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1827 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 46.4 g えんぶん 6.8 g	I補給 - 1854 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 53.4 g えんぶん 9.6 g	I補給 - 1860 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 54.3 g えんぶん 7.2 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。