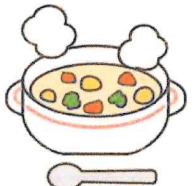




日付	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)
あさ朝	食パン イチゴジャム カボチャ 南瓜のクリーム煮 ギュウニョウ 牛乳	米飯 キリゴシダイコン ニモノ 切干大根の煮物 ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たまご)	米飯 チクワ ポテトと竹輪のバター ショウユイタ 醤油炒め ミンシル あおさの味噌汁 ヤサイ ふりかけ (野菜)	米飯 キンピラ レンコン金平 ミンシル ハダイコン 味噌汁 (葉大根) ふりかけ (たらこ)	食パン ピーナッツマーガリン ハムエッグ カリフラワーのソテー ギュウニョウ 牛乳	米飯 キ 切り昆布の煮物 ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) たいみそ	ホットケーキ マーガリン マメ トウニョウ 豆と豆乳のサラダ ギュウニョウ 牛乳
ひる昼	米飯 タンドリーチキン ツケ 付) スパゲッティ ソウ ほうれん草のピーナッツ ア 和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ麴) ふりかけ (わかめ)	コッペパン クリームシチュー チキンナゲット ウォルドーフサラダ 	ハヤシライス センギ 千切りサラダ カボチャ 南瓜プリン 	米飯 とんかつ ツケ ナ 菜の花ソテー カインソウ 海藻サラダ タマ かき玉スープ	ワカメご飯 ちゃんぽん シュウマイ アンニン 杏仁フルーツ 	米飯 セサミカツ ツケ 付) マカロニソテー キヤベツのしそ昆布和え コンブ きのこのコンソメスープ	米飯 シロミ サカナ 白身魚のマスタード ヤ マヨ焼き ツケ 付) ヤングコーンの ソテー いんげんのごま和え ミンシル 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (たまご)
ゆうタ	米飯 ミックスフライ ツケ 付) インゲンとしめじのソテー シュンギク 春菊とえのきの和え物 ス 清まし汁 (つみれ) コンブ しそ昆布	米飯 ホイコウロウ 回鍋肉 ナ ハナ 菜の花のおかか和え トウモロコシ チュウカ 豆苗の中華スープ くだもの (りんご) 	米飯 シロミ サカナ キンシム 白身魚の錦糸蒸し ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜のソテー もやしの ア バンバンジー和え ス 清まし汁 (そうめん) タカナツ 高菜漬け	米飯 トリニク 鶏肉のみぞれ煮 ツケ ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 コマツナ 小松菜のじゃこ和え シル ハナフ 青まし汁 (花麴・わかめ) ノザワナツ 野沢菜漬け	米飯 カラテ カレーのピリ辛照り煮 ツケ トウガン ニモノ 付) 冬瓜の煮物 ハルサメ 春雨とハムの酢の物 ミンシル ソウ 味噌汁 (ほうれん草) つぼ漬け	米飯 トリ 鶏ごぼうつくね ツケ タケノコキンピラ 付) 筍の金平 タケア おくらのなめ草和え シル 清まし汁 (茶そば) ウメボ 梅干し	マーボー丼 チンゲンサイ 青梗菜のナムル ニラとしめじのスープ カン くだもの (みかん缶) 
せいぶん成分	I補† - 1820 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.0 g ししつ 脂質 56.0 g えんぶん 塩分 9.1 g	I補† - 1786 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.2 g ししつ 脂質 56.4 g えんぶん 塩分 9.7 g	I補† - 1546 kcal たんぱくしつ 蛋白質 60.6 g ししつ 脂質 41.8 g えんぶん 塩分 6.8 g	I補† - 1514 kcal たんぱくしつ 蛋白質 52.4 g ししつ 脂質 37.7 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補† - 1699 kcal たんぱくしつ 蛋白質 82.2 g ししつ 脂質 43.8 g えんぶん 塩分 10.7 g	I補† - 1532 kcal たんぱくしつ 蛋白質 58.0 g ししつ 脂質 41.4 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補† - 1612 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.8 g ししつ 脂質 52.8 g えんぶん 塩分 5.7 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