



ひづけ 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 朝	シヨク 食パン マーマレードジャム ニンジン 人参しりしり カリフラワーのサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきと大豆の煮物 ハクサイ 白菜のおかか和え ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ウメ 梅びしお ギョウニウ 牛乳	あんぱん ポテトサラダ ヨーグルト ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ツ 突きこんの金平 ナットウ 納豆 ミンシル 味噌汁 (里芋) しらすのおろし和え ギョウニウ 牛乳	チョコチップ メロンパン 大豆と蓮根のコンソメ煮 くだもの (みかん缶) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 もやしと揚げの和え物 味噌汁 (チンゲン菜) カッパ漬 ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン いちごジャム スクランブルエッグ ズッキーニのソテー ギョウニウ 牛乳
ひ 昼	わかめご飯 にゅうめん トウガン 冬瓜のカニカマ あんかけ シュークリーム	ベイハン 米飯 チキンソテー (ガーリックトマト) 付) アスパラと パプリカのソテー ツナとレタスのサラダ コンサイ 根菜のポタージュ	ベイハン 米飯 さんまのフライ ツケ センギ 付) 千切りサラダ もやしのザーサイ和え ミンシル 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ハッポウサイ 八宝菜 蒸ししゅうまい スパゲッティサラダ ミンシル 味噌汁 (えのき) 	ベイハン 米飯 (小) カレーうどん コロケ コールスローサラダ 	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のタルタル焼き 付) スナップエンドウの ソテー 小松菜とがんもの煮物 味噌汁 (白菜) ふりかけ (たらこ)	エビピラフ 肉団子のトマト煮 アスパラのサラダ ウインナーのスープ
ゆ 夕	ベイハン 米飯 牛肉とたけのこの 甘辛炒め 春雨の和え物 清まし汁 (はんぺん) しば漬	ベイハン 米飯 サーモンの レモンバター蒸し 付) ほうれん草のソテー ダイコン 大根とクラゲの中華和え 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 肉豆腐 切干大根の煮物 オクラともずくの ポン酢和え 高菜漬	ベイハン 米飯 かに玉風あんかけ 春菊とささみの和え物 豆苗とトマトの 中華スープ しそ昆布	ベイハン 米飯 ピーマンの肉詰め 付) インゲンのきんぴら ふきと豚肉の煮物 清まし汁 (とろろ昆布)	ベイハン 米飯 チーズタッカルビ 付) キャベツのソテー ブロッコリーの ゴマサラダ ココロ野菜スープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 メバルの治部煮 付) 大根の煮物 白和え 豚汁 野沢菜漬
せい 成分	I補料 - 1819 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 48.0 g えんぶん 8.2 g	I補料 - 1836 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 48.6 g えんぶん 8.2 g	I補料 - 1728 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 65.3 g えんぶん 6.5 g	I補料 - 1890 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 54.7 g えんぶん 9.4 g	I補料 - 1881 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 66.9 g えんぶん 7.2 g	I補料 - 1826 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 51.0 g えんぶん 9.5 g	I補料 - 1839 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 55.7 g えんぶん 8.5 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。