



ひづけ 日付	10月18日 (日)	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン りんごジャム ウイナーソテー かぼちゃサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニドワフ 煮豆腐 コマツナ 小松菜の ピーナッツ和え ミンシル 味噌汁 (オクラ) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳	クロワッサン (プレーン・チョコ) ココロ野菜の クリーム煮 コールスローサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 レンコンの 柚子胡椒炒め もやしと胡瓜のおかか和 ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	ロールパンと ココトウ 黒糖ロール スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 トウガン ニモノ 冬瓜の煮物 ウメナットウ 梅納豆 ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) つぼ漬け ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン チョコクリーム ペンネと茄子の トマト煮 くだもの (洋梨) ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 サケ カラヤ 鮭のピリ辛焼き ツケ ダイコン 付) 大根おろし ツケ アンヤキ タマゴ 付) 厚焼き玉子 キュウリ チクワ ス モノ 胡瓜と竹輪の酢の物 ス シル ナ ハナ 清まし汁 (菜の花) コンブ しそ昆布	カツ丼 ハルサメ スノモノ 春雨の酢の物 アカダシ マ 赤出汁 (巻き麩) 	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉とにらの スタミナ炒め レタスとハムのサラダ ネギスープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のピザグリル ツケ 付) アスパラと コーンのソテー キャベツの カレーマヨサラダ イロサヤ 彩野菜の コンソメスープ マンゴープリン	サケ ハン 鮭わかめご飯 サラ 皿うどん ハルマ 春巻き みかん	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ 付) マカロニ ほうれん草の白子和え ミンシル フ 味噌汁 (麩) くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 チキンクリームシチュー カリフラワーと ツナのサラダ ふりかけ (たまご) 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 トリニク カラア 鶏肉の唐揚げ ツケ センギ 付) 干切りキャベツ もやしのゴマア 胡麻和え ミンシル サイ 味噌汁 (チンゲン菜) くだもの (柿)	ベイハン 米飯 カンコク アウニ さわらの韓国風煮 ツケ アンア カイワ 付) 厚揚げと貝割れ ハクサイ タケア 白菜のなめ苺和え もずくスープ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 タカラク 宝袋煮 ツケ ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 ビーフンのチュウカア 中華和え フタジル 豚汁 しば漬け	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚の えのきチュウカム 中華蒸し フタ ダイコン 豚バラ大根 ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 ミートローフ ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ ツケ 付) ブロッコリー マセドアンサラダ ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ヨーグルト	ベイハン 米飯 ミックスマフライ タケノコ 筍とこんにゃくの煮物 ダイコン 大根サラダ タマゴ チュウカ 玉子の中華スープ	ベイハン 米飯 ヒ リュウズ ヤサイ 飛竜頭の野菜あんかけ チンゲンサイ カマボコ 青梗菜と蒲鉾のナムル マイタケ 舞茸スープ タカナツ 高菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1898 kcal たんぱくしつ 73.5 g 脂質 62.2 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1783 kcal たんぱくしつ 78.0 g 脂質 47.5 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1776 kcal たんぱくしつ 60.8 g 脂質 69.8 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1765 kcal たんぱくしつ 70.3 g 脂質 49.8 g えんぶん 7.1 g	I補給 - 1872 kcal たんぱくしつ 71.8 g 脂質 66.7 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1815 kcal たんぱくしつ 75.8 g 脂質 39.2 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1806 kcal たんぱくしつ 67.4 g 脂質 51.1 g えんぶん 8.2 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。