



ひづけ 日付	10月25日 (日)	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)
あさ 朝	フレンチトースト ミートボールの クリーム煮 ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 なすの オイスターソース炒め チュウカフ ハルサメ 中華風春雨サラダ 味噌汁 (おつゆ麩) つぼ漬け ギョウニウ 牛乳	バターロールパン アボカドとポテトの チーズ焼き ほうれん草のツナサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め キムチ納豆 味噌汁 (大根) カップ漬け ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ポテトサラダ ミネストローネ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 コンブ カクテン ニモノ 昆布と角天の煮物 チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (里芋) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	あんぱん オムレツ スナップエンドウ のソテー ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 ブタニク 豚肉のみぞれ煮 キャベツと カニカマの酢の物 味噌汁 (さつま芋) しそ昆布	ベイハン 米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) ツケ 付) シェルマカロニ ブロッコリーのサラダ レタスと ベーコンのスープ ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 コロケとエビフライ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ もやしとハムの和え物 コーンスープ くだもの (パイン缶)	ギョウドン オンタマイ 牛丼 (温玉入) ハクサイ ユズ ア 白菜の柚子和え 味噌汁 (なめこ) アオ 青りんごゼリー 	ベイハン 米飯 シロミ サカナ ハカタ ヤ 白身魚の博多焼き ツケ 付) じゃが芋の金平 ハルサメ ブタニク 春雨と豚肉の ピリ辛炒め 味噌汁 (青梗菜)	クロワッサン シーフードグラタン かぼちゃの コロコロサラダ イロド ヤサイ 彩り野菜の コンソメスープ くだもの (洋梨)	ハヤシライス グリーンサラダ アスパラスープ パンプキンババロア
ゆう 夕	たかな 高菜チャーハン ささみチーズフライ トウニウ 豆乳スープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 アカウオ ユズ コショウヤ 赤魚の柚子胡椒焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 レバーの甘辛煮 キュウリ ウメ ア 胡瓜の梅かつお和え 味噌汁 (ほうれん草)	ベイハン 米飯 トリニク ショ 鶏肉の塩こうじ焼き ツケ 付) ヤングコーンと ベーコンのソテー カリボシダイコン ニモノ 切干大根の煮物 味噌汁 (春菊) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 レンコンイ 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) ツケ コマツナ 付) 小松菜と エリンギのソテー ゴボウサラダ 味噌汁 (そうめん) しば漬け	ベイハン 米飯 マーボドウフ 麻婆豆腐 きゃべつとカニカマサラダ わかめスープ くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 ム ドリ ユーリンチー 蒸し鶏の油淋鶏ソース ツケ 付) もやしソテー ブロッコリーと エビのサラダ きくらげの中華スープ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ダイコンノ さば大根 ツケ ハナニンジン シュンギク 付) 花人参と春菊 さつま揚げの煮物 ミズナ ア ニモノ 水菜とささみの胡麻サラダ 味噌汁 (茄子)
せいぶん 成分	I補* - 1842 kcal たんぱくしつ 83.0 g 脂質 65.1 g えんぶん 9.0 g	I補* - 1800 kcal たんぱくしつ 73.3 g 脂質 45.8 g えんぶん 8.3 g	I補* - 1830 kcal たんぱくしつ 62.2 g 脂質 64.9 g えんぶん 9.1 g	I補* - 1822 kcal たんぱくしつ 79.1 g 脂質 46.2 g えんぶん 9.7 g	I補* - 1869 kcal たんぱくしつ 72.4 g 脂質 55.6 g えんぶん 8.1 g	I補* - 1820 kcal たんぱくしつ 70.2 g 脂質 71.5 g えんぶん 9.0 g	I補* - 1785 kcal たんぱくしつ 74.8 g 脂質 63.6 g えんぶん 8.1 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。