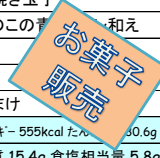
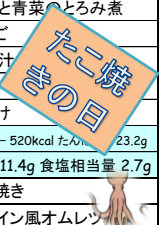


☆ 10月の献立で一す ☆

	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)
昼食	和風ミートローフ	きのこご飯	秋刀魚の塩焼き	かつ丼	鯛の蒲焼き
	薩摩芋の胡麻和え	高野豆腐の射抜き	茶碗蒸し	もやしのナムル	長芋と青菜のとろみ煮
	蕪のあちら漬け	胡瓜とカニカマのマヨあえ	茄子の酢の物	煮豆	りんご
	蓮根のすり流し汁	パイナップル	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ご飯	赤だし	ご飯	ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-566kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー-601kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー-555kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー-702kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー-520kcal たんぱく質 23.2g
脂質 14.1g 食塩相当量 2.3g	脂質 15.2g 食塩相当量 3.3g	脂質 21.6g 食塩相当量 2.9g	脂質 21.9g 食塩相当量 2.9g	脂質 11.4g 食塩相当量 2.7g	
おやつ	アップルパイ	モンブラン	チョコ蒸しパン	プリン	たこ焼き
夕食弁当	カジキの照り焼き	鰯フライ	豚しゃぶのゴマだれ	鮭の塩焼き	スペイン風オムレツ
	がんもと小松菜の煮物	白菜の浅漬け	オーロラサラダ	水菜のお浸し	きんぴらごぼう
	柿なます	五目煮豆	胡瓜の酢味噌和え	じゃが芋のツナ煮ブラジル風	味噌マヨサラダ
	エネルギー-477kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー-500kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー-613kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー-498kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー-468kcal たんぱく質 16.0g
	脂質 15.8g 食塩相当量 1.9g	脂質 16.0g 食塩相当量 1.5g	脂質 27.0g 食塩相当量 2.4g	脂質 14.4g 食塩相当量 2.0g	脂質 17.3g 食塩相当量 1.9g
	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)
昼食	八宝菜	きつねうどん	豚しゃぶ	ハヤシライス	カジキの味噌マヨ焼き
	胡瓜とじゃこの酢の物	揚げ豆腐	じゃがいものたらこ和え	大根サラダ	パンサンスウサラダ
	柿	蕪の酢の物	梨	冷奴	なすのそぼろあんかけ
	味噌汁		味噌汁		味噌汁
	ご飯		ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-414kcal たんぱく質 16.4g	エネルギー-645kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー-568kcal たんぱく質 23.8g	エネルギー-556kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー-580kcal たんぱく質 24.2g
脂質 6.3g 食塩相当量 3.2g	脂質 19.5g 食塩相当量 8.3g	脂質 22.8g 食塩相当量 4.5g	脂質 22.6g 食塩相当量 3.7g	脂質 17.0g 食塩相当量 2.8g	
おやつ	マドレーヌ	抹茶のパウンドケーキ	フルーチェ	シュークリーム	お汁粉
夕食弁当	メルルーサの甘酢あんかけ	鶏つくね	回鍋肉	ささみの梅肉ソース	タンダーチキン
	ほうれん草の葉和え	ふろふき大根	鱈の粕漬焼き	大豆とひじきの煮物	薩摩芋のシナモン風
	茄子と竹輪のきんぴら	白菜の胡麻和え	胡瓜とわかめの酢の物	みかん入りサラダ	ブロッコリーのサラダ
	エネルギー-436kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー-428kcal たんぱく質 18.1g	エネルギー-484kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー-425kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー-533kcal たんぱく質 16.8g
	脂質 11.0g 食塩相当量 2.0g	脂質 10.4g 食塩相当量 2.9g	脂質 39.2g 食塩相当量 6.2g	脂質 6.8g 食塩相当量 2.8g	脂質 19.7g 食塩相当量 1.8g
	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)
昼食	カレイの磯辺焼き	刺身盛り合わせ	焼きそば	回鍋肉	秋刀魚の香味焼き
	がんもと小松菜の煮物	五目煮豆	しゅうまい	小松菜の辛子和え	インディアンサラダ
	胡瓜の浅漬け	小松菜の菜種和え	柿の酢の物	柿	柿
	けんちん汁	味噌汁		中華スープ	味噌汁
	ご飯	栗ご飯		ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-527kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー-671kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー-698kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー-530kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー-639kcal たんぱく質 20.6g
脂質 17.4g 食塩相当量 3.4g	脂質 12.4g 食塩相当量 3.4g	脂質 20.3g 食塩相当量 2.8g	脂質 18.1g 食塩相当量 2.9g	脂質 25.5g 食塩相当量 1.9g	
おやつ	カステラ	チーズケーキ	黒糖蒸しパン	チョコバナナ	南瓜プリン
夕食弁当	豚肉と白菜の重ね蒸し	南瓜コロッケ	カジキの梅肉焼き	鯛の葱味噌焼き	スズキのオイスター炒め
	ビーフン	切り干し大根の煮物	干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の煮付け
	アスパラの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜とわかめの酢の物	もやしの和え物
	エネルギー-462kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー-509kcal たんぱく質 13.9g	エネルギー-516kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー-435kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー-400kcal たんぱく質 21.4g
	脂質 14.8g 食塩相当量 2.0g	脂質 17.9g 食塩相当量 1.8g	脂質 20.4g 食塩相当量 3.3g	脂質 15.5g 食塩相当量 2.0g	脂質 5.8g 食塩相当量 2.7g
	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)
昼食	海老ピラフ	他人煮	刺身盛り合わせ	天ぷらそば	麻婆豆腐
	グラタン	ほうれん草の胡麻和え	肉じゃが	厚焼き玉子	南瓜サラダ
	トマトサラダ	柿	ほうれん草のお浸し	きのこの酢和え	パイナップル
	コンソメスープ	味噌汁	吸物		中華スープ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー-791kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー-510kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー-500kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー-555kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー-674kcal たんぱく質 22.8g
脂質 25.3g 食塩相当量 4.4g	脂質 12.9g 食塩相当量 2.5g	脂質 10.4g 食塩相当量 2.9g	脂質 15.4g 食塩相当量 5.8g	脂質 25.7g 食塩相当量 4.5g	
おやつ	カルビスゼリー	バナナヨーグルトケーキ	あんどうナッツ	どら焼き	コーヒゼリー
夕食弁当	鮭のコーンマヨ焼き	てんぷら	鯖の粕漬焼き	肉団子のもち米蒸し	鯖の生姜焼き
	ひじきの煮物	卵の花	カリフラワーのチーズ焼き	マカロニサラダ	もやしのカレー炒め
	いんげんの胡麻和え	胡瓜の梅おかか和え	筍のツナの炒め物	ひじきの煮物	切り干し大根の煮物
	エネルギー-475kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー-500kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー-551kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー-589kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー-403kcal たんぱく質 20.5g
	脂質 14.7g 食塩相当量 2.1g	脂質 17.7g 食塩相当量 2.3g	脂質 26.8g 食塩相当量 2.2g	脂質 20.1g 食塩相当量 2.8g	脂質 13.0g 食塩相当量 g
	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	
昼食	カレイの煮付け	カツカレー	天ぷら盛り合わせ	刺身盛り合わせ	
	ポテトサラダ	冷奴	高野豆腐の煮物	パンサンスウサラダ	
	バナナ	サラダ	みかん	厚揚げの煮物	
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
	栗ご飯		ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	エネルギー-662kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー-702kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー-603kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー-507kcal たんぱく質 28.5g	
脂質 9.4g 食塩相当量 2.8g	脂質 18.3g 食塩相当量 4.0g	脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	脂質 13.2g 食塩相当量 2.5g		
おやつ	みかんゼリー	牡丹餅	豆乳プリン	レーズン蒸しパン	
夕食弁当	豚の生姜焼き	ハンバーグ	鯛の利休焼き	酢豚	
	青梗菜のおかか和え	切り干し大根の煮物	胡瓜のおかか和え	キャベツの塩コンブ和え	
	さつま芋のシナモン	いんげんの胡麻和え	茄子と竹輪のきんぴら	厚焼き卵	
	エネルギー-530kcal たんぱく質 18.2g	エネルギー-548kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー-401kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー-525kcal たんぱく質 23.2g	
	脂質 16.5g 食塩相当量 1.8g	脂質 23.1g 食塩相当量 2.1g	脂質 11.0g 食塩相当量 2.4g	脂質 19.4g 食塩相当量 2.6g	



※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。
 ※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますので早めにお召し上がりください。

