



〇〇 10月献立表 〇〇



～今月の行事食～
 秋の味覚フェア
 (10/7・10/10・10/16・10/19・10/25・10/29)
 ハロウィン(10/31)



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)		
朝食	御飯 枝豆腐の炊き合せ(朝食) 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜のピリ辛漬け すまし汁	御飯 さつま揚げと大根のバター醤油風煮(朝食) 茄子のそぼろ煮 あっさり高菜 みそ汁	パン チーズオムレツ(朝食) 菜の花のくるみ和え 南瓜サラダ 牛乳	御飯 ポイルドウィンナー 小松菜のおかか和え 紅白なます コンソメスープ	御飯 四色豆腐(朝食) 茄子とオクラの辛子和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え みそ汁		
	エネルギー 333 kcal 炭水化物 66.1 g タンパク 8.1 g 加味 293 mg 脂質 4.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 349 kcal 炭水化物 67.4 g タンパク 8.7 g 加味 284 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 425 kcal 炭水化物 44.6 g タンパク 18.6 g 加味 537 mg 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 414 kcal 炭水化物 71.6 g タンパク 11.3 g 加味 228 mg 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 357 kcal 炭水化物 68.8 g タンパク 9.9 g 加味 287 mg 脂質 4.8 g 食塩相当量 2.1 g		
昼食	赤飯 アジの煮付け ハムと玉ねぎの玉子とじ いんげんと竹輪の和え物 大根の三杯酢和え みそ汁	御飯 照焼きハンバーグ ヘルシーチンジャオ ほうれん草の三色和え 三色豆 みそ汁	御飯 サーモンフライ じゃが芋のうま煮 オクラの胡麻和え わかめの青ドレサラダ コンソメスープ	かき揚げそば 里芋の田舎煮 豆乳デザート	御飯 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 おでん風煮 いんげんのドレッシング和え 白菜の生姜和え みそ汁		
	エネルギー 459 kcal 炭水化物 76.0 g タンパク 24.7 g 加味 633 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 625 kcal 炭水化物 97.5 g タンパク 21.8 g 加味 595 mg 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 495 kcal 炭水化物 83.9 g タンパク 17.6 g 加味 403 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 490 kcal 炭水化物 89.0 g タンパク 15.7 g 加味 194 mg 脂質 8.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 537 kcal 炭水化物 89.0 g タンパク 19.6 g 加味 593 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.7 g		
夕食	御飯 チキン南蛮タルタルソース 焼き豆腐の煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 バサのレモンペッパーソテー さつま芋の彩り煮 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 すき焼き煮 大豆のコンソメ煮 キャベツのしらす和え きゅうり漬け すまし汁	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ かえびしんじょの炊き合せ 冬瓜のカニ風味あんかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	御飯 サバの揚げ煮 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のピーナッツ和え わかめとえびのサラダ すまし汁		
	エネルギー 675 kcal 炭水化物 87.1 g タンパク 23.1 g 加味 537 mg 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 439 kcal 炭水化物 79.9 g タンパク 15.3 g 加味 351 mg 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 536 kcal 炭水化物 80.4 g タンパク 20.3 g 加味 477 mg 脂質 17.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 536 kcal 炭水化物 74.3 g タンパク 20.5 g 加味 511 mg 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 630 kcal 炭水化物 85.3 g タンパク 22.1 g 加味 587 mg 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g		
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1467 kcal 炭水化物 229.2 g タンパク 55.9 g 加味 1463 mg 脂質 37.9 g 食塩相当量 9.5 g	<<一日合計>> エネルギー 1413 kcal 炭水化物 244.8 g タンパク 45.8 g 加味 1230 mg 脂質 29.3 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> エネルギー 1456 kcal 炭水化物 208.9 g タンパク 56.5 g 加味 1417 mg 脂質 48.2 g 食塩相当量 8.1 g	<<一日合計>> エネルギー 1440 kcal 炭水化物 234.9 g タンパク 47.5 g 加味 933 mg 脂質 36.2 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1524 kcal 炭水化物 243.1 g タンパク 51.6 g 加味 1467 mg 脂質 42.3 g 食塩相当量 8.8 g		
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
朝食	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 筍土佐煮 白菜のレモン酢和え みそ汁	御飯 サバの塩焼き(朝食) ほうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬け みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁
	エネルギー 356 kcal 炭水化物 67.5 g タンパク 11.2 g 加味 233 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 411 kcal 炭水化物 63.6 g タンパク 15.2 g 加味 342 mg 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 360 kcal 炭水化物 72.2 g タンパク 9.3 g 加味 303 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 390 kcal 炭水化物 72.9 g タンパク 12.8 g 加味 320 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g 加味 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 359 kcal 炭水化物 72.4 g タンパク 9.3 g 加味 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパク 15.2 g 加味 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	御飯 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	秋の彩り散らし寿司 南瓜コロッケ チンゲン菜のしらす和え 白花豆	御飯 牛肉と筍のオイスターソース炒め 麩と鶏肉のうま煮 ひじきと大豆の煮物 ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁	鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふくら高野の合せ煮 春菜のお浸し 黒豆 みそ汁	御飯 鶏のおろし煮 マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸し みかん缶 すまし汁	ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ
	エネルギー 404 kcal 炭水化物 71.5 g タンパク 21.9 g 加味 571 mg 脂質 3.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 522 kcal 炭水化物 99.4 g タンパク 14.8 g 加味 542 mg 脂質 7.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 550 kcal 炭水化物 80.0 g タンパク 17.6 g 加味 516 mg 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 575 kcal 炭水化物 89.2 g タンパク 17.4 g 加味 445 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g 加味 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 534 kcal 炭水化物 88.1 g タンパク 20.6 g 加味 494 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 518 kcal 炭水化物 86.2 g タンパク 13.6 g 加味 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g
夕食	御飯 牛肉と厚揚げ煮 マカロニトマトソテー 小松菜の錦和え うずら豆 すまし汁	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋のバター風味炒め オクラのおかか和え 大根とカニカマの酢の物 コンソメスープ	御飯 ブリの照焼き けんちん煮 菜の花の辛子和え カリフラワーのマリネ すまし汁	御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁	御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたかあん 中華スープ	御飯 サバの甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 大根と昆布の煮物 白菜のおかり和え 中華スープ	御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐
	エネルギー 676 kcal 炭水化物 111.8 g タンパク 19.7 g 加味 323 mg 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 580 kcal 炭水化物 88.9 g タンパク 21.5 g 加味 767 mg 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 496 kcal 炭水化物 74.6 g タンパク 23.9 g 加味 590 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 536 kcal 炭水化物 74.3 g タンパク 21.6 g 加味 477 mg 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 518 kcal 炭水化物 87.1 g タンパク 19.7 g 加味 800 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 572 kcal 炭水化物 88.7 g タンパク 18.7 g 加味 715 mg 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 91.5 g タンパク 18.6 g 加味 457 mg 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.3 g
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1436 kcal 炭水化物 250.8 g タンパク 52.8 g 加味 1127 mg 脂質 27.3 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> エネルギー 1513 kcal 炭水化物 251.9 g タンパク 51.5 g 加味 1651 mg 脂質 36.6 g 食塩相当量 7.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1406 kcal 炭水化物 226.8 g タンパク 50.8 g 加味 1409 mg 脂質 37.9 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> エネルギー 1501 kcal 炭水化物 236.4 g タンパク 51.8 g 加味 1242 mg 脂質 39.5 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> エネルギー 1537 kcal 炭水化物 223.8 g タンパク 67.9 g 加味 2105 mg 脂質 45.7 g 食塩相当量 9.4 g	<<一日合計>> エネルギー 1465 kcal 炭水化物 249.2 g タンパク 48.6 g 加味 1553 mg 脂質 35.5 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> エネルギー 1469 kcal 炭水化物 250.0 g タンパク 47.4 g 加味 1167 mg 脂質 33.4 g 食塩相当量 8.1 g



	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
朝食	御飯 南瓜のそぼろ煮(朝食) れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 ビーフン炒め(朝食) 春菊とイカのめた 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え みそ汁	御飯 白菜とミンチの炒め物(朝食) れんこんの洋風金平 ツナマカロニサラダ みそ汁	御飯 厚揚げと大根煮(朝食) 鶏と菜の花の和え物 わかめの酢の物 みそ汁	パン プレーンオムレツ(朝食) ほうれん草のソテー オニオンサラダ 牛乳	御飯 豆腐の野菜あんかけ(朝食) 冬瓜の冷やし鉢 ごぼうとベーコンのソテー すまし汁	御飯 麩と野菜の玉子とじ(朝食) ブロッコリーのおかか和え 白菜の生姜和え みそ汁
	I補給* 364 kcal 炭水化物 75.3 g タパク 9.3 g 加味 368 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	I補給* 420 kcal 炭水化物 74.9 g タパク 13.5 g 加味 383 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.4 g	I補給* 434 kcal 炭水化物 72.3 g タパク 12.7 g 加味 352 mg 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g	I補給* 384 kcal 炭水化物 71.5 g タパク 12.5 g 加味 182 mg 脂質 5.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補給* 402 kcal 炭水化物 42.2 g タパク 17.4 g 加味 482 mg 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	I補給* 352 kcal 炭水化物 71.2 g タパク 8.5 g 加味 237 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.4 g	I補給* 333 kcal 炭水化物 68.3 g タパク 10.4 g 加味 266 mg 脂質 2.5 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	御飯 ハンバーグトマトソース さつま芋と昆布の煮物 茄子のおろし煮 スパゲティサラダ みそ汁	御飯 サワラの幽庵焼き 筑前煮 ひじき煮 はちみつレモンゼリー みそ汁	焼きうどん(しょうゆ味) じゃが芋コロケ ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろの山かけ丼 木の葉南瓜 ビーンズサラダ みそ汁	御飯 肉団子の豆乳クリーム煮 和風スパゲティ 小松菜の土佐和え ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ	御飯 たらカツ(オーロラソース) 里芋とツナの煮物 チンゲン菜とカニカマの和え物 フルーツミックス コンソメスープ	栗ご飯 鶏のさっぱり煮 ヘルシーチンジャオ 春菊の胡麻和え 南瓜サラダ すまし汁
	I補給* 592 kcal 炭水化物 94.0 g タパク 17.1 g 加味 785 mg 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g	I補給* 505 kcal 炭水化物 84.4 g タパク 21.7 g 加味 716 mg 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補給* 464 kcal 炭水化物 67.9 g タパク 10.4 g 加味 200 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.1 g	I補給* 457 kcal 炭水化物 79.8 g タパク 21.5 g 加味 373 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.1 g	I補給* 572 kcal 炭水化物 90.5 g タパク 20.0 g 加味 633 mg 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.6 g	I補給* 496 kcal 炭水化物 86.1 g タパク 13.8 g 加味 424 mg 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.5 g	I補給* 541 kcal 炭水化物 80.6 g タパク 22.3 g 加味 639 mg 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.8 g
夕食	御飯 アカウオの香味ソース 焼売 ぜんまいと竹輪の炒り煮 長芋の梅肉かけ コンソメスープ	御飯 豚しゃぶ(香味玉葱ソース) 大豆のクリーム煮 菜の花の胡麻ごし キャベツとツナのサラダ すまし汁	御飯 ブリのしぐれ煮 さつま芋とレーズンの煮物 小松菜のピーナッツ和え 鶏肉のみぞれ和え 中華スープ	御飯 鶏肉のバターカレー風味 海老焼売 春菊のナムル キャベツのめた コンソメスープ	御飯 アジの唐揚げ黒酢あん 卵の花 オクラの胡麻和え 柚子大根 みそ汁	御飯 牛肉とほうれん草の炒め物 じゃが芋のうま煮 大根と蒸し鶏の和え物 わかめとえびのサラダ みそ汁	御飯 サバの味噌煮 桜えびしんじょの炊き合せ 茄子のお浸し 抹茶パバロア すまし汁
	I補給* 524 kcal 炭水化物 88.8 g タパク 20.8 g 加味 408 mg 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.3 g	I補給* 575 kcal 炭水化物 74.0 g タパク 28.8 g 加味 651 mg 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g	I補給* 540 kcal 炭水化物 87.1 g タパク 23.6 g 加味 583 mg 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g	I補給* 583 kcal 炭水化物 80.4 g タパク 22.5 g 加味 498 mg 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.4 g	I補給* 524 kcal 炭水化物 86.8 g タパク 21.2 g 加味 608 mg 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給* 576 kcal 炭水化物 83.9 g タパク 20.7 g 加味 545 mg 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.7 g	I補給* 583 kcal 炭水化物 78.7 g タパク 19.9 g 加味 414 mg 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g
成分値	<<一日合計>> I補給* 1480 kcal 炭水化物 258.1 g タパク 47.2 g 加味 1561 mg 脂質 31.3 g 食塩相当量 8.9 g	<<一日合計>> I補給* 1500 kcal 炭水化物 233.3 g タパク 64.0 g 加味 1750 mg 脂質 39.1 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> I補給* 1438 kcal 炭水化物 227.3 g タパク 46.7 g 加味 1135 mg 脂質 41.7 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I補給* 1424 kcal 炭水化物 231.7 g タパク 56.5 g 加味 1053 mg 脂質 32.8 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> I補給* 1498 kcal 炭水化物 219.5 g タパク 58.6 g 加味 1723 mg 脂質 47.5 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> I補給* 1424 kcal 炭水化物 241.2 g タパク 43.0 g 加味 1206 mg 脂質 34.7 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> I補給* 1457 kcal 炭水化物 227.6 g タパク 52.6 g 加味 1319 mg 脂質 40.4 g 食塩相当量 9.0 g
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
朝食	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁	御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁	御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ みそ汁	御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁	パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳	御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 落と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁
	I補給* 383 kcal 炭水化物 71.2 g タパク 9.8 g 加味 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g	I補給* 356 kcal 炭水化物 68.9 g タパク 9.3 g 加味 359 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	I補給* 363 kcal 炭水化物 65.7 g タパク 16.8 g 加味 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補給* 389 kcal 炭水化物 71.0 g タパク 10.8 g 加味 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g	I補給* 391 kcal 炭水化物 45.2 g タパク 17.6 g 加味 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	I補給* 345 kcal 炭水化物 68.5 g タパク 10.1 g 加味 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	I補給* 412 kcal 炭水化物 71.9 g タパク 13.1 g 加味 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁	御飯 えびカツ さつま芋の煮しめ わかめの中華ドレ和え ブロッコリーサラダ すまし汁	ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ	御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁	ぎつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆	さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁	御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ
	I補給* 487 kcal 炭水化物 90.9 g タパク 21.8 g 加味 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g	I補給* 524 kcal 炭水化物 91.6 g タパク 14.3 g 加味 333 mg 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g	I補給* 494 kcal 炭水化物 81.4 g タパク 17.1 g 加味 457 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g	I補給* 470 kcal 炭水化物 73.4 g タパク 25.0 g 加味 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g	I補給* 466 kcal 炭水化物 81.3 g タパク 17.3 g 加味 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g	I補給* 502 kcal 炭水化物 78.5 g タパク 24.5 g 加味 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g	I補給* 540 kcal 炭水化物 84.3 g タパク 20.8 g 加味 571 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.4 g
夕食	御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ 中華スープ	御飯 チキンのトマト煮込み かに焼売 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 牛蒡の辛子マヨ和え コンソメスープ	御飯 和風ハンバーグ ハムと玉ねぎの玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え 豆乳デザート すまし汁	御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロケ 青菜と貝柱の塩炒め なめこおろし和え みそ汁	御飯 サバの照焼き 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物 りんごシロップ漬け みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 肉団子の中華風煮 ごま南瓜煮 ほうれん草のわさび和え 紅白なます すまし汁
	I補給* 600 kcal 炭水化物 85.4 g タパク 18.6 g 加味 528 mg 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.7 g	I補給* 543 kcal 炭水化物 84.2 g タパク 20.7 g 加味 535 mg 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.4 g	I補給* 560 kcal 炭水化物 82.0 g タパク 20.1 g 加味 477 mg 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g	I補給* 548 kcal 炭水化物 83.2 g タパク 18.2 g 加味 495 mg 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g	I補給* 544 kcal 炭水化物 76.4 g タパク 20.2 g 加味 480 mg 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.8 g	I補給* 707 kcal 炭水化物 100.0 g タパク 24.0 g 加味 503 mg 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g	I補給* 493 kcal 炭水化物 88.8 g タパク 15.5 g 加味 750 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.9 g
成分値	<<一日合計>> I補給* 1470 kcal 炭水化物 247.5 g タパク 50.2 g 加味 1344 mg 脂質 33.7 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> I補給* 1423 kcal 炭水化物 244.7 g タパク 44.3 g 加味 1227 mg 脂質 31.9 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I補給* 1417 kcal 炭水化物 229.1 g タパク 54.0 g 加味 1311 mg 脂質 35.4 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I補給* 1407 kcal 炭水化物 227.6 g タパク 54.0 g 加味 1390 mg 脂質 33.9 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> I補給* 1401 kcal 炭水化物 202.9 g タパク 55.1 g 加味 1558 mg 脂質 45.2 g 食塩相当量 7.9 g	<<一日合計>> I補給* 1554 kcal 炭水化物 247.0 g タパク 58.6 g 加味 1468 mg 脂質 40.0 g 食塩相当量 9.2 g	<<一日合計>> I補給* 1445 kcal 炭水化物 245.0 g タパク 49.4 g 加味 1503 mg 脂質 31.5 g 食塩相当量 8.4 g

	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
朝食	御飯 厚揚げのおかか煮(朝食) チンゲン菜のしらす和え もずく酢 みそ汁	御飯 チーズオムレツ(朝食) 揚げ茄子と人参の煮物 白菜の柚子香和え みそ汁	御飯 ポイルドウィンナー 小松菜とじゃこの和え物 三色ピーマンのマリネ みそ汁	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ(朝食) 春菊のお浸し ごぼうサラダ すまし汁	パン キャベツとハムの玉子炒め(朝食) 小松菜の柚子和え ビーンズサラダ 牛乳
	I補キ* 359 kcal 炭水化物 71.3 g タパク 9.1 g カウム 214 mg 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.2 g	I補キ* 376 kcal 炭水化物 66.7 g タパク 10.6 g カウム 233 mg 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.1 g	I補キ* 440 kcal 炭水化物 72.1 g タパク 11.2 g カウム 197 mg 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.7 g	I補キ* 357 kcal 炭水化物 69.5 g タパク 9.9 g カウム 398 mg 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	I補キ* 396 kcal 炭水化物 43.0 g タパク 18.9 g カウム 621 mg 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
	御飯 黄金ガレイの生姜煮 五目炒り玉子 茄子のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ おでん風煮 オクラのおかか和え ふじりんごゼリー みそ汁	ひじきご飯 シルバーの蒲焼き さつまいもの彩り煮 筍と蒟の炊き合せ キャベツの中華和え すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 海老焼売 茄子とオクラの辛子和え マスカットゼリー 中華スープ	かぼちゃとベーコンのカレー ふっくら高野の合せ煮 春菊のおかか和え 四色なます
I補キ* 458 kcal 炭水化物 70.5 g タパク 22.1 g カウム 489 mg 脂質 10.6 g 食塩相当量 3.0 g	I補キ* 622 kcal 炭水化物 89.3 g タパク 22.9 g カウム 509 mg 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補キ* 466 kcal 炭水化物 82.1 g タパク 21.5 g カウム 715 mg 脂質 7.1 g 食塩相当量 3.8 g	I補キ* 537 kcal 炭水化物 95.4 g タパク 16.0 g カウム 448 mg 脂質 10.8 g 食塩相当量 3.7 g	I補キ* 572 kcal 炭水化物 90.2 g タパク 17.5 g カウム 734 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g	
夕食	御飯 ミックスフライ 大豆とソーセージのトマト煮込み ブロッコリーとハムのソテー 大根サラダ コンソメスープ	御飯 アカウオの西京焼き キャベツとツナの炒め物 金平ごぼう ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 ジューシーハンバーグ スパゲティナポリタン あさりのしぐれ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 サバのみりん漬け じゃが芋コロツケ 人参とわかめのごま酢和え うずら豆 みそ汁	御飯 豚の梅生姜焼き 里芋とツナの煮物 冬瓜のカニ風味あんかけ ミモザサラダ みそ汁
	I補キ* 627 kcal 炭水化物 90.4 g タパク 20.2 g カウム 557 mg 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.2 g	I補キ* 428 kcal 炭水化物 73.1 g タパク 20.7 g カウム 458 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g	I補キ* 549 kcal 炭水化物 80.0 g タパク 24.7 g カウム 165 mg 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.3 g	I補キ* 735 kcal 炭水化物 109.5 g タパク 19.5 g カウム 493 mg 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.5 g	I補キ* 509 kcal 炭水化物 80.5 g タパク 20.0 g カウム 607 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.6 g
	<一日合計> I補キ* 1444 kcal 炭水化物 232.2 g タパク 51.4 g カウム 1260 mg 脂質 36.5 g 食塩相当量 8.4 g	<一日合計> I補キ* 1426 kcal 炭水化物 229.1 g タパク 54.2 g カウム 1200 mg 脂質 34.6 g 食塩相当量 7.6 g	<一日合計> I補キ* 1455 kcal 炭水化物 234.2 g タパク 57.4 g カウム 1077 mg 脂質 34.4 g 食塩相当量 9.8 g	<一日合計> I補キ* 1629 kcal 炭水化物 274.4 g タパク 45.4 g カウム 1339 mg 脂質 41.6 g 食塩相当量 8.0 g	<一日合計> I補キ* 1477 kcal 炭水化物 213.7 g タパク 56.4 g カウム 1962 mg 脂質 48.6 g 食塩相当量 8.6 g
成分値	<一日合計> I補キ* 1444 kcal 炭水化物 232.2 g タパク 51.4 g カウム 1260 mg 脂質 36.5 g 食塩相当量 8.4 g	<一日合計> I補キ* 1426 kcal 炭水化物 229.1 g タパク 54.2 g カウム 1200 mg 脂質 34.6 g 食塩相当量 7.6 g	<一日合計> I補キ* 1455 kcal 炭水化物 234.2 g タパク 57.4 g カウム 1077 mg 脂質 34.4 g 食塩相当量 9.8 g	<一日合計> I補キ* 1629 kcal 炭水化物 274.4 g タパク 45.4 g カウム 1339 mg 脂質 41.6 g 食塩相当量 8.0 g	<一日合計> I補キ* 1477 kcal 炭水化物 213.7 g タパク 56.4 g カウム 1962 mg 脂質 48.6 g 食塩相当量 8.6 g



※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。