



〇〇 10月献立表 〇〇



~今月の行事食~
 秋の味覚フェア
 (10/9・10/12・10/20・10/21・10/24・10/25)
 ハロウィン(10/31)

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	御飯 厚揚げのおかか煮 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 揚げ茄子と人参の煮物 菜の花のゴママヨサラダ みそ汁	御飯 ボイルドウィンナー 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 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 小松菜の柚子和え 四色なます 牛乳	御飯 枝豆腐の炊き合せ ほうれん草のお浸し 昆布豆 すまし汁	御飯 麩と野菜の玉子とじ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜と穴子の胡麻酢和え すまし汁
	I補給 - 361 kcal 炭水化物 66.2 g タバク 11.7 g 加味 331 mg 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 431 kcal 炭水化物 65.8 g タバク 14.3 g 加味 439 mg 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	I補給 - 464 kcal 炭水化物 66.4 g タバク 12.8 g 加味 468 mg 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 370 kcal 炭水化物 70.2 g タバク 11.0 g 加味 679 mg 脂質 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 368 kcal 炭水化物 42.5 g タバク 15.7 g 加味 896 mg 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 418 kcal 炭水化物 79.8 g タバク 16.7 g 加味 690 mg 脂質 3.8 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 356 kcal 炭水化物 67.0 g タバク 10.6 g 加味 315 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	赤飯 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 チンゲン菜のバター風味ソテー みそ汁	御飯 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 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁	胡麻豆乳うどん 海老焼売 キャベツのしらす和え マスカットゼリー	御飯 アジの揚げ浸し 木の葉南瓜 春菊のおかか和え ビーンズサラダ みそ汁	シーフードカレー さつまいものレモン煮 黄桃缶	御飯 鶏の揚げ煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 大根の柚子ドレサラダ みそ汁
	I補給 - 499 kcal 炭水化物 73.1 g タバク 26.6 g 加味 775 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 633 kcal 炭水化物 72.4 g タバク 27.3 g 加味 816 mg 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 481 kcal 炭水化物 74.7 g タバク 21.1 g 加味 846 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 451 kcal 炭水化物 73.7 g タバク 20.5 g 加味 735 mg 脂質 9.7 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 558 kcal 炭水化物 85.4 g タバク 23.0 g 加味 862 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 492 kcal 炭水化物 93.1 g タバク 16.8 g 加味 613 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 662 kcal 炭水化物 77.1 g タバク 27.7 g 加味 998 mg 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.1 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 ふじりんごゼリー 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 じゃが芋コロック 茄子とオクラの辛子和え うずら豆 みそ汁	御飯 豚の梅生姜焼き ふくら高野の合せ煮 冬瓜のカニ風味あんかけ ミモザサラダ みそ汁	御飯 肉団子のトマト煮 和風スパゲティ ひじき煮 オニオンサラダ みそ汁	御飯 海鮮八宝菜 南瓜煮 茄子のお浸し キャベツのピリ辛漬け 中華スープ
	I補給 - 644 kcal 炭水化物 86.7 g タバク 23.2 g 加味 729 mg 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 430 kcal 炭水化物 69.9 g タバク 19.0 g 加味 559 mg 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 577 kcal 炭水化物 84.8 g タバク 24.4 g 加味 592 mg 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 746 kcal 炭水化物 101.3 g タバク 23.0 g 加味 642 mg 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 540 kcal 炭水化物 78.7 g タバク 25.5 g 加味 652 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 592 kcal 炭水化物 96.1 g タバク 20.8 g 加味 593 mg 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 484 kcal 炭水化物 85.0 g タバク 21.0 g 加味 832 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 3.6 g
成分値	<<一日合計>> I補給 - 1504 kcal 炭水化物 226.0 g タバク 61.5 g 加味 1835 mg 脂質 39.6 g 食塩相当量 9.2 g	<<一日合計>> I補給 - 1494 kcal 炭水化物 208.1 g タバク 60.6 g 加味 1814 mg 脂質 43.4 g 食塩相当量 7.6 g	<<一日合計>> I補給 - 1522 kcal 炭水化物 225.9 g タバク 58.3 g 加味 1906 mg 脂質 42.4 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> I補給 - 1567 kcal 炭水化物 245.2 g タバク 54.5 g 加味 2056 mg 脂質 42.6 g 食塩相当量 7.7 g	<<一日合計>> I補給 - 1466 kcal 炭水化物 206.6 g タバク 64.2 g 加味 2410 mg 脂質 43.6 g 食塩相当量 8.9 g	<<一日合計>> I補給 - 1502 kcal 炭水化物 269.0 g タバク 54.3 g 加味 1896 mg 脂質 25.2 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> I補給 - 1502 kcal 炭水化物 229.1 g タバク 59.3 g 加味 2145 mg 脂質 37.7 g 食塩相当量 8.9 g
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 焼き豆腐の煮奴 大根きんぴら 白いんげん豆とツナのサラダ みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物 菜の花のおかか和え カリフラワーのマリネ みそ汁	御飯 じゃが芋の味噌煮 ひじきと蓮根の煮物 大根さくら漬け すまし汁	パン アンサンブルエッグ チンゲン菜の辛子和え ハムとキャベツのマリネ 牛乳	御飯 姫こうやの炊き合せ いんげんと油揚げの煮物 コーンとツナのサラダ みそ汁	御飯 南瓜のそぼろ煮 切干大根の炒り煮 白菜のかおり和え すまし汁
	I補給 - 385 kcal 炭水化物 73.1 g タバク 11.6 g 加味 505 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 395 kcal 炭水化物 69.2 g タバク 12.8 g 加味 364 mg 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.0 g	I補給 - 370 kcal 炭水化物 73.7 g タバク 11.0 g 加味 487 mg 脂質 4.1 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 339 kcal 炭水化物 71.1 g タバク 8.4 g 加味 390 mg 脂質 2.6 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 413 kcal 炭水化物 43.2 g タバク 17.3 g 加味 770 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 397 kcal 炭水化物 70.8 g タバク 12.5 g 加味 365 mg 脂質 7.6 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 357 kcal 炭水化物 73.1 g タバク 9.8 g 加味 645 mg 脂質 3.5 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 白身魚のトマトソース煮 ねぎ入りだし巻き玉子 いんげんと竹輪の和え物 胡瓜の酢の物 みそ汁	栗ご飯 メンチカツ 粉ふき芋 ほうれん草のごまだし和え みかん缶 すまし汁	御飯 鶏豆腐 さつまいもと昆布の煮物 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ	御飯 牛とじ煮 大豆とベーコンのケチャップ炒め 茄子のおろし煮 胡瓜とトマトの土佐酢和え みそ汁	秋の彩り散らし寿司 里芋のごま味噌煮 わかめとえびのサラダ 杏仁豆腐 すまし汁	御飯 イワシハンバーグ さつまいもの煮しめ 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ	焼きナポリタン カレーオムレツ いんげんのドレッシング和え フルーツミックス
	I補給 - 439 kcal 炭水化物 71.1 g タバク 23.2 g 加味 560 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 590 kcal 炭水化物 96.6 g タバク 17.1 g 加味 808 mg 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 469 kcal 炭水化物 76.3 g タバク 16.6 g 加味 929 mg 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 652 kcal 炭水化物 80.2 g タバク 24.4 g 加味 741 mg 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 501 kcal 炭水化物 91.4 g タバク 16.5 g 加味 821 mg 脂質 7.6 g 食塩相当量 4.1 g	I補給 - 516 kcal 炭水化物 84.8 g タバク 18.3 g 加味 761 mg 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 521 kcal 炭水化物 79.3 g タバク 19.4 g 加味 325 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.3 g
夕食	御飯 牛肉の甘酢炒め マカロニソテー 鶏と菜の花の和え物 フルーツみつ豆 すまし汁	御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 キャベツとウィンナーのソテー 大根葉とジャコの炒り煮 南瓜サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の柚子味噌炒め 京合せ オクラの胡麻和え 三色豆 コンソメスープ	御飯 黄金カレイの唐揚げ(しょうゆ味) ヘルシーチンジャオ ほうれん草の三色和え ひとくち焼きも風 すまし汁	御飯 炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 春菊とイカのぬた うぐいす豆 みそ汁	御飯 豚肉と野菜の黒酢あん 大豆のコンソメ煮 菜の花のくるみ和え キャベツの胡麻酢和え 中華スープ	御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 筑前煮 青菜と貝柱の塩炒め 黒豆 みそ汁
	I補給 - 660 kcal 炭水化物 93.3 g タバク 19.8 g 加味 674 mg 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 536 kcal 炭水化物 80.7 g タバク 24.1 g 加味 943 mg 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 640 kcal 炭水化物 101.5 g タバク 28.4 g 加味 762 mg 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 524 kcal 炭水化物 80.4 g タバク 24.9 g 加味 916 mg 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 706 kcal 炭水化物 106.0 g タバク 26.5 g 加味 912 mg 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 560 kcal 炭水化物 76.9 g タバク 23.3 g 加味 767 mg 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.9 g	I補給 - 569 kcal 炭水化物 87.3 g タバク 30.1 g 加味 1053 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.5 g
成分値	<<一日合計>> I補給 - 1484 kcal 炭水化物 237.5 g タバク 54.6 g 加味 1739 mg 脂質 33.4 g 食塩相当量 9.0 g	<<一日合計>> I補給 - 1521 kcal 炭水化物 246.5 g タバク 54.0 g 加味 2115 mg 脂質 36.4 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> I補給 - 1479 kcal 炭水化物 251.5 g タバク 56.0 g 加味 2178 mg 脂質 27.8 g 食塩相当量 8.9 g	<<一日合計>> I補給 - 1515 kcal 炭水化物 231.7 g タバク 57.7 g 加味 2047 mg 脂質 39.1 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I補給 - 1620 kcal 炭水化物 240.6 g タバク 60.3 g 加味 2503 mg 脂質 48.2 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> I補給 - 1473 kcal 炭水化物 232.5 g タバク 54.1 g 加味 1893 mg 脂質 36.1 g 食塩相当量 9.0 g	<<一日合計>> I補給 - 1447 kcal 炭水化物 239.7 g タバク 59.3 g 加味 2023 mg 脂質 32.6 g 食塩相当量 8.9 g

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	御飯 がんもの含め煮 小松菜の胡麻和え 紅白なます みそ汁	御飯 ビーフン炒め  蓮根のカレー炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 変わりだし巻き玉子 茄子のそぼろ煮 彩りシーザー風サラダ みそ汁	御飯 豆腐の肉そぼろあんかけ 大根とささみの和え物 長芋の梅肉かけ すまし汁	パン じゃが芋のコーンクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え キャバツとわかめの味噌マヨネーズ和え 牛乳	御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮 筍とこんにゃくの炒り煮 南瓜と枝豆のサラダ 中華スープ	御飯 縞ホッケの塩焼き 小松菜の錦和え 昆布豆 すまし汁
	I補給 - 390 kcal 炭水化物 70.3 g タパク 12.2 g 加味 529 mg 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 422 kcal 炭水化物 80.9 g タパク 10.2 g 加味 548 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 416 kcal 炭水化物 67.7 g タパク 13.3 g 加味 434 mg 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 366 kcal 炭水化物 69.0 g タパク 13.2 g 加味 491 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 414 kcal 炭水化物 45.8 g タパク 15.5 g 加味 956 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g	I補給 - 349 kcal 炭水化物 69.6 g タパク 9.6 g 加味 537 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 430 kcal 炭水化物 73.2 g タパク 19.0 g 加味 570 mg 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) さつま芋とレーズンの煮物 ひじきと大豆の煮物 胡瓜のピリ辛漬け コンソメスープ	御飯 ポークチャップ 南瓜コロック 小松菜とエノキの和え物 白菜のレモン酢和え 中華スープ	御飯 鶏肉の山賊焼き風 さつま芋のバター風味炒め ほうれん草のおかか和え ふじりんごゼリー コンソメスープ	御飯 豚肉と舞茸のバターポン酢炒め じゃが芋のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え ひじきと枝豆のサラダ みそ汁	御飯 バサのレモンペッパーソテー さつま芋の彩り煮 白菜と竹輪の和え物 菜の花の白和え みそ汁	まぐろ山かけ丼 焼売 春菊のナムル みそ汁	鶏五目御飯 肉じゃが キャバツと焼豚のソテー オクラのおかか和え 完熟白桃&ソース  すまし汁
	I補給 - 612 kcal 炭水化物 93.0 g タパク 19.2 g 加味 817 mg 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 551 kcal 炭水化物 84.7 g タパク 23.7 g 加味 1121 mg 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 570 kcal 炭水化物 81.9 g タパク 20.7 g 加味 933 mg 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 568 kcal 炭水化物 78.6 g タパク 27.1 g 加味 943 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.9 g	I補給 - 498 kcal 炭水化物 79.6 g タパク 21.5 g 加味 795 mg 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 543 kcal 炭水化物 77.8 g タパク 31.1 g 加味 841 mg 脂質 10.9 g 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 594 kcal 炭水化物 87.9 g タパク 19.3 g 加味 796 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 4.7 g
夕食	御飯 鶏の照焼き じゃが芋のうま煮 ほうれん草のナムル 豆乳デザート すまし汁	御飯 サバの煮付け 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜の中華煮 大根サラダ みそ汁	御飯 豚肉のみぞれ煮 水餃子 菜の花の胡麻ごし 白菜の生姜和え みそ汁	御飯 カラフトマスの塩焼き 桜えびしんじょの炊き合せ れんこんの金平 白花豆 コンソメスープ	御飯 ハムカツ 五目炒り玉子 茄子とオクラの辛子和え もずく酢 すまし汁	御飯 鶏肉の炭火焼き風 スパゲティナポリタン いんげんのピーナッツ和え 大根の柚香漬け コンソメスープ	御飯 イカフリッターの甘酢炒め さつま芋のレモン煮 青菜と鮭の焼浸し オニオンサラダ みそ汁
	I補給 - 506 kcal 炭水化物 79.9 g タパク 26.4 g 加味 841 mg 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 551 kcal 炭水化物 71.5 g タパク 20.9 g 加味 616 mg 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 527 kcal 炭水化物 80.8 g タパク 24.5 g 加味 872 mg 脂質 12.0 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 571 kcal 炭水化物 99.1 g タパク 28.0 g 加味 686 mg 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 616 kcal 炭水化物 70.3 g タパク 22.2 g 加味 477 mg 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 554 kcal 炭水化物 86.9 g タパク 25.6 g 加味 746 mg 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 559 kcal 炭水化物 99.8 g タパク 19.7 g 加味 822 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 3.0 g
成分値	<<一日合計>> I補給 - 1508 kcal 炭水化物 243.2 g タパク 57.8 g 加味 2187 mg 脂質 33.8 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> I補給 - 1524 kcal 炭水化物 237.1 g タパク 54.8 g 加味 2285 mg 脂質 41.6 g 食塩相当量 8.9 g	<<一日合計>> I補給 - 1513 kcal 炭水化物 230.4 g タパク 58.5 g 加味 2239 mg 脂質 36.1 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> I補給 - 1505 kcal 炭水化物 246.7 g タパク 68.3 g 加味 2120 mg 脂質 26.7 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> I補給 - 1528 kcal 炭水化物 195.7 g タパク 59.2 g 加味 2228 mg 脂質 60.7 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> I補給 - 1446 kcal 炭水化物 234.3 g タパク 66.3 g 加味 2124 mg 脂質 27.1 g 食塩相当量 9.4 g	<<一日合計>> I補給 - 1583 kcal 炭水化物 260.9 g タパク 58.0 g 加味 2188 mg 脂質 32.2 g 食塩相当量 9.7 g
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	御飯 厚揚げと大根煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 キャバツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	御飯 のりだし巻き玉子 いんげんのツナマヨ和え わかめの酢の物 すまし汁	御飯 豚肉と里芋の煮物 揚げ茄子と人参の煮物 刻みたくあん すまし汁	御飯 がんものみぞれ煮 れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 中華スープ	パン スクランブルエッグ 春菊の胡麻和え キャバツのフレンチ風サラダ 牛乳	御飯 アジの塩焼き 大根きんぴら 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 青菜の玉子とじ ひじきと牛蒡の金平 コーンとツナのサラダ みそ汁
	I補給 - 365 kcal 炭水化物 68.4 g タパク 10.4 g 加味 354 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 400 kcal 炭水化物 67.9 g タパク 14.0 g 加味 446 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 361 kcal 炭水化物 68.5 g タパク 11.2 g 加味 430 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 399 kcal 炭水化物 70.5 g タパク 10.9 g 加味 398 mg 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 421 kcal 炭水化物 40.0 g タパク 18.6 g 加味 761 mg 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.3 g	I補給 - 357 kcal 炭水化物 65.6 g タパク 14.8 g 加味 397 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 435 kcal 炭水化物 76.1 g タパク 13.0 g 加味 590 mg 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 サバの西京焼き ふっくら高野の合せ煮 小松菜のピーナッツ和え ごぼうサラダ すまし汁	尾道ラーメン風 海老焼売 キャバツとハムのおかか和え フルーツみつ豆	さつま芋ご飯 ブリの利休焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 大根葉とジャコの炒り煮 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	ひじき御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 じゃが芋コロック 菜の花のおかか和え はちみつレモンゼリー	御飯 サワラのバター醤油風味焼き 和風スパゲティ 茄子のしぎ焼き 鶏肉のみぞれ和え みそ汁	御飯 クリームシチュー 大豆とベーコンのケチャップ炒め 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス	御飯 肉団子の酢豚風 炒り豆腐 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 うぐいす豆 中華スープ
	I補給 - 597 kcal 炭水化物 73.7 g タパク 23.6 g 加味 769 mg 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 556 kcal 炭水化物 81.6 g タパク 23.0 g 加味 482 mg 脂質 13.3 g 食塩相当量 4.0 g	I補給 - 582 kcal 炭水化物 82.6 g タパク 28.5 g 加味 831 mg 脂質 17.4 g 食塩相当量 4.2 g	I補給 - 626 kcal 炭水化物 82.8 g タパク 27.1 g 加味 890 mg 脂質 17.8 g 食塩相当量 4.3 g	I補給 - 520 kcal 炭水化物 77.5 g タパク 24.9 g 加味 616 mg 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 514 kcal 炭水化物 85.7 g タパク 16.3 g 加味 751 mg 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 605 kcal 炭水化物 101.9 g タパク 20.6 g 加味 753 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.3 g
夕食	御飯 八宝菜 春雨とそぼろの中華炒め 春菊のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ煮 みそ汁	御飯 カラフトマスのレモン蒸し さつま芋とうずら豆の煮物 ひじき煮 なめこおろし和え みそ汁	御飯 チキンカツ マカロニソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 アカウオのおろし煮 南瓜煮 ほうれん草のソテー 白いんげん豆とツナのサラダ すまし汁	御飯 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の辛子和え わかめとしらすの酢の物 コンソメスープ	御飯 プルコギ風 木の葉南瓜 筍と落の炊き合せ ミモザサラダ すまし汁	御飯 縞ホッケの幽庵焼き いかと野菜の煮物 鶏と菜の花の和え物 スパゲティサラダ すまし汁
	I補給 - 525 kcal 炭水化物 78.5 g タパク 25.1 g 加味 868 mg 脂質 12.3 g 食塩相当量 4.2 g	I補給 - 492 kcal 炭水化物 88.9 g タパク 21.6 g 加味 917 mg 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 586 kcal 炭水化物 91.8 g タパク 22.5 g 加味 654 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 477 kcal 炭水化物 82.4 g タパク 20.7 g 加味 1034 mg 脂質 6.0 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 557 kcal 炭水化物 83.2 g タパク 17.2 g 加味 700 mg 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 636 kcal 炭水化物 87.2 g タパク 24.8 g 加味 984 mg 脂質 20.2 g 食塩相当量 4.2 g	I補給 - 457 kcal 炭水化物 68.9 g タパク 24.4 g 加味 676 mg 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.0 g
成分値	<<一日合計>> I補給 - 1487 kcal 炭水化物 220.6 g タパク 59.1 g 加味 1991 mg 脂質 42.7 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> I補給 - 1448 kcal 炭水化物 238.4 g タパク 58.6 g 加味 1845 mg 脂質 28.2 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> I補給 - 1529 kcal 炭水化物 242.9 g タパク 62.2 g 加味 1915 mg 脂質 36.2 g 食塩相当量 9.3 g	<<一日合計>> I補給 - 1502 kcal 炭水化物 235.7 g タパク 58.7 g 加味 2322 mg 脂質 32.3 g 食塩相当量 9.5 g	<<一日合計>> I補給 - 1498 kcal 炭水化物 200.7 g タパク 60.7 g 加味 2077 mg 脂質 50.8 g 食塩相当量 8.1 g	<<一日合計>> I補給 - 1507 kcal 炭水化物 238.5 g タパク 55.9 g 加味 2132 mg 脂質 37.2 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> I補給 - 1497 kcal 炭水化物 246.9 g タパク 58.0 g 加味 2019 mg 脂質 30.8 g 食塩相当量 8.4 g

	29(日)	30(月)	31(火)
朝食	御飯 三色いなり ほうれん草のわさび和え ビーンズサラダ すまし汁 	御飯 大豆とソーセージのトマト煮込み 小松菜の土佐和え ごぼうとベーコンのソテー すまし汁	御飯 枝豆腐の炊き合せ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜のピリ辛漬け すまし汁
	I補給 - 416 kcal 炭水化物 70.0 g タパク 17.0 g 加ゆ 562 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 432 kcal 炭水化物 70.4 g タパク 14.2 g 加ゆ 548 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 351 kcal 炭水化物 69.8 g タパク 12.6 g 加ゆ 513 mg 脂質 2.5 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	御飯 サバの塩焼き 蓮根と里芋のおかか煮 ブロッコリーとハムのソテー 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 水餃子鍋 さつま芋とレーズンの煮物 ハムとキャベツのマリネ	かぼちゃとベーコンのカレー 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 
	I補給 - 540 kcal 炭水化物 72.8 g タパク 20.8 g 加ゆ 735 mg 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 511 kcal 炭水化物 94.9 g タパク 15.9 g 加ゆ 874 mg 脂質 8.3 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 561 kcal 炭水化物 88.4 g タパク 15.6 g 加ゆ 736 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g
夕食	御飯 ゆで豚胡麻味噌だれ えび団子と野菜のコンソメ煮 大根の友禅和え キャベツのレモン酢和え コンソメスープ	御飯 サワラの西京焼き 厚焼き玉子 蓮根のカレー炒め 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁 	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
	I補給 - 505 kcal 炭水化物 79.3 g タパク 25.3 g 加ゆ 803 mg 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 555 kcal 炭水化物 74.5 g タパク 27.4 g 加ゆ 849 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 688 kcal 炭水化物 78.0 g タパク 23.9 g 加ゆ 694 mg 脂質 30.7 g 食塩相当量 4.0 g
成分値	<一日合計> I補給 - 1461 kcal 炭水化物 222.1 g タパク 63.1 g 加ゆ 2100 mg 脂質 37.2 g 食塩相当量 8.5 g	<一日合計> I補給 - 1498 kcal 炭水化物 239.8 g タパク 57.5 g 加ゆ 2271 mg 脂質 36.0 g 食塩相当量 8.5 g	<一日合計> I補給 - 1600 kcal 炭水化物 236.2 g タパク 52.1 g 加ゆ 1943 mg 脂質 49.6 g 食塩相当量 9.2 g



リニューアル情報
10/3 昼食「筍と落の炊き合せ」 ⇒落のサイズを短くし、食べやすくしました。
・10/6 夕食「和風スパゲティ」 ⇒玉ねぎ、にんにくを加えることで旨味をアップさせ、油の量を増やしてパサつきも抑えました。
・10/9 朝食「白いんげん豆とツナのサラダ」 ・10/12 朝食「ハムとキャベツのマリネ」 ・10/16 朝食「ビーフン炒め」 ・10/27 夕食「プルコギ風」 ⇒玉ねぎがかたいため、種類を変更しました。



※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。