




















# 10月

日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
<b>朝食</b>	ご飯 エビカツ もやしとひき肉の炒め物 みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め 千切り大根 みそ汁 牛乳 味付け海苔	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草入りスクランブルエッグ みそ汁 ひじき煮 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 だし巻き玉子 みそ汁 ウインナー 牛乳	ご飯 ササミチーズフライ&生野菜 きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 豚肉の野菜炒め コロケ みそ汁 生野菜サラダ 牛乳	ご飯 焼魚(鯖) ゆで卵 みそ汁 鶏コマの煮物 牛乳	ご飯 若鶏のごま照り焼き ピーマンと豚肉の炒め みそ汁 切り干し大根 牛乳
	 1055 kcal  41.9 g  331 mg  3.8 mg  3.8 g  35.6 g	 1093 kcal  43.8 g  582 mg  4.8 mg  3.6 g  31.2 g	 1057 kcal  34.2 g  761 mg  11.9 mg  5.8 g  40.1 g	 999 kcal  42.8 g  322 mg  3.6 mg  4.1 g  35.2 g	 982 kcal  43.4 g  409 mg  3.8 mg  3.0 g  26.0 g	 1095 kcal  31.1 g  349 mg  3.6 mg  4.1 g  42.0 g	 1111 kcal  47.2 g  310 mg  3.7 mg  2.8 g  46.9 g	 1101 kcal  38.8 g  386 mg  3.8 mg  3.8 g  45.0 g
<b>夕食</b>	ご飯 豚バラの南蛮炒め レンコンとつくねの白湯煮 マカロニ&たまごサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 牛プルコギ キムチ餃子 ピリ辛ナムル スープ ヨーグルト	ご飯 鱈の塩レモン焼き 厚揚げの肉味噌炒め 小松菜のごま和え スープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の炭火焼き風 ロールキャベツ じゃが芋とベーコンの甘辛マヨネーズ スープ ヨーグルト	ご飯 豚肉のうなたれ焼き メンチカツ 彩り蒸し野菜 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 鮭のムニエル オニオンリング 鶏肉豆腐 スープ ヨーグルト	ご飯 豚肉のみそ焼き 肉じゃが ほうれん草とベーコンソテー みそ汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉のペッパー炒め おでん5種盛り 生野菜サラダ ヨーグルト
	 1227 kcal  39.6 g  189 mg  3.0 mg  5.7 g  55.8 g	 1087 kcal  33.4 g  344 mg  5.7 mg  3.3 g  45.5 g	 852 kcal  42.4 g  541 mg  6.2 mg  3.2 g  19.8 g	 1002 kcal  40.2 g  161 mg  2.6 mg  4.2 g  34.3 g	 1048 kcal  38.7 g  194 mg  3.8 mg  3.9 g  33.0 g	 1137 kcal  36.2 g  249 mg  2.9 mg  5.8 g  44.6 g	 1203 kcal  44.4 g  186 mg  3.6 mg  4.3 g  49.6 g	 1156 kcal  47.7 g  255 mg  4.8 mg  3.4 g  45.4 g

\*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

# 10月

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
<b>朝食</b>	ご飯 フライドチキン ミートオムレツ みそ汁 ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 ウィンナー炒め ミニコロッケ スープ サラダ 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 揚げ出し豆腐 みそ汁 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 目玉焼き コロッケ みそ汁 ハムサラダ 牛乳 味のり	ご飯 照り焼きチキン パンプキンサラダ みそ汁 生野菜 牛乳 生たまご	ご飯 海老カツ ス克蘭ブルエッグ スープ グリル野菜 牛乳	ご飯 さんま生姜煮 ウィンナー みそ汁 マカロニサラダ 牛乳 納豆	ご飯 豚肉のカレー炒め 卵焼き みそ汁 生野菜 牛乳
	1113 kcal 43.8 g 582 mg 7.2 mg 4.1 g 46.1 g	916 kcal 25.3 g 338 mg 2.6 mg 4.6 g 30.9 g	1146 kcal 36.3 g 345 mg 4.1 mg 3.2 g 53.1 g	937 kcal 31.1 g 307 mg 3.5 mg 4.3 g 29.5 g	1072 kcal 42.9 g 321 mg 3.8 mg 3.5 g 29.2 g	1047 kcal 30.6 g 320 mg 2.4 mg 4.8 g 36.5 g	1084 kcal 49.2 g 824 mg 4.4 mg 4.7 g 36.8 g	1133 kcal 38.2 g 309 mg 3.1 mg 3.5 g 50.2 g
<b>夕食</b>	スタミナチャーハン 塩唐揚げ ツナとコーンのサラダ スープ ヨーグルト	豚キムチ丼 串カツ ほうれん草のナムル スープ ヨーグルト	ご飯 デミソースハンバーグ 鶏唐揚げ 大根と豆サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 ハムカツ 生野菜 みそ汁 ヨーグルト	牛丼 冷や奴 コーンサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 揚げ餃子 春雨サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 チキンカツ 千切りキャベツ サラスパ さつま汁 ヨーグルト	ご飯 デミグラスチーズinハンバーグ かにクリームコロッケ グリル野菜 コーンスープ フライドポテト パンプキンプリン
	1030 kcal 29.1 g 188 mg 2.9 mg 6.0 g 40.0 g	1030 kcal 29.1 g 188 mg 2.9 mg 6.0 g 40.0 g	985 kcal 30.7 g 179 mg 2.7 mg 3.1 g 34.2 g	1179 kcal 40.0 g 204 mg 3.6 mg 6.8 g 38.6 g	1317 kcal 37.2 g 257 mg 5.0 mg 4.5 g 52.8 g	1329 kcal 32.4 g 271 mg 4.8 mg 33.2 g 55.7 g	1082 kcal 31.8 g 209 mg 2.7 mg 43.7 g 30.6 g	1220 kcal 38.4 g 270 mg 3.9 mg 4.3 g 42.1 g

\*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。