

10月

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	コッペパン スクランブルエッグ・ ソーセージ コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉としめじのめんマヨ 炒め 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 小松菜とさつま揚げの煮 浸し みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 メンチカツ 肉団子・スクランブル エッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	水菜と鶏ササミのパスタ ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 海老カツ ソーセージ たまごスープ サラダバー 牛乳	ご飯 ピリ辛野菜炒め 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	温玉明太子パスタ ウインナー たまごスープ サラダバー 牛乳
	952 kcal 33.4 g 355 mg 3.2 mg 3.9 g 32.1 g	908 kcal 30.8 g 276 mg 2.6 mg 3.7 g 29.6 g	918 kcal 40.1 g 356 mg 3.8 mg 4.6 g 27.2 g	1024 kcal 30.4 g 302 mg 3.5 mg 4.6 g 36.0 g	1222 kcal 60.1 g 356 mg 4.3 mg 3.8 g 31.7 g	943 kcal 36.2 g 291 mg 2.0 mg 3.7 g 29.8 g	1157 kcal 35.4 g 304 mg 2.9 mg 4.1 g 54.4 g	1275 kcal 60.8 g 378 mg 4.9 mg 6.0 g 32.5 g
夕食	学園創立記念日 ～114周年～ ご飯 鶏肉のガーリック焼き ほうれん草とベーコンのソ テー 肉じゃが みそ汁 サラダバー ヨーグルト ケーキ	ご飯 豚バラキムチ春雨 焼売 ポイル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	オムそば 鶏唐揚げ 小籠包 スープ サラダバー ヨーグルト	牛丼 あんかけ湯豆腐 温泉玉子 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラガーリックオニオ ン炒め コーンボール ほぐし鶏の中華和え たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 デミソースハンバーグ ハッシュドポテト グリル野菜 たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 白麻婆豆腐 鶏の唐揚げ 中華春巻き たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ホワイトソースオムライ ス チキンナゲット フライドポテト コーンスープ サラダバー ヨーグルト
	1088 kcal 48 g 285 mg 5.1 mg 4.7 g 50.9 g	1242 kcal 36.0 g 222 mg 3.1 mg 4.1 g 56.1 g	1214 kcal 39.7 g 225 mg 3.8 mg 5.9 g 57.4 g	1179 kcal 42.7 g 299 mg 5.3 mg 6.4 g 48.6 g	1256 kcal 40.0 g 169 mg 2.6 mg 3.3 g 61.0 g	1002 kcal 34.7 g 294 mg 3.3 mg 4.1 g 32.2 g	1127 kcal 34.2 g 323 mg 2.9 mg 3.5 g 49.5 g	1143 kcal 40.2 g 211 mg 6.5 mg 2.7 g 38.0 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
*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	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ごはん さんまの竜田揚げ 厚焼玉子・ミートボール みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ナン&ひき肉カレー ソーセージ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 グリルチキン ソーセージ・スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ササミチーズカツ 肉団子・厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 パヌッツォ スクランブルエッグ・ベーコン パンプキンスープ サラダバー 牛乳
	1082 kcal 45.1 g 584 mg 4.2 mg 3.0 g 41.5 g	1097 kcal 48.2 g 307 mg 3.0 mg 3.9 g 32.2 g	950 kcal 28.7 g 556 mg 8.3 mg 4.8 g 33.6 g	910 kcal 35.7 g 324 mg 3.5 mg 3.3 g 29.5 g	1028 kcal 42.2 g 302 mg 3.2 mg 3.8 g 39.7 g	993 kcal 45.3 g 356 mg 3.2 mg 3.8 g 30.1 g	986 kcal 37.2 g 307 mg 2.8 mg 5.1 g 38.3 g
夕食	ご飯 エリンギと豚肉の生姜焼き そばろ肉じゃが 温野菜 たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 青梗菜と鶏肉のみそ炒め メンチカツ グリル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 焼き油淋鶏 餃子 オクラ和え物 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラごぼう焼き なすと鶏肉のさっぱり和え 切り干し大根 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラバター醤油炒め カラフル野菜のピーナッツ和え さつまいもの甘露煮 たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鱈のバジル焼き コロッケ2種 中華ポテト たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏ももピリ辛麻婆ソースがけ えび春巻き 中華クラゲの和え物 たまごスープ サラダバー ヨーグルト
	1218 kcal 39.4 g 188 mg 3.6 mg 3.1 g 50.6 g	948 kcal 31.0 g 230 mg 3.7 mg 3.8 g 27.1 g	1166 kcal 51.6 g 262 mg 3.6 mg 3.0 g 45.2 g	1291 kcal 46.3 g 480 mg 5.1 mg 3.7 g 48.4 g	1212 kcal 38.0 g 187 mg 2.9 mg 2.6 g 52.6 g	1119 kcal 46.3 g 223 mg 2.8 mg 4.6 g 32.4 g	1352 kcal 52.7 g 194 mg 3.2 mg 2.6 g 54.0 g



*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
*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	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯 鶏肉と大根のオイスター炒め 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 デミハンバーグ スクランブルエッグ たまごスープ サラダバー 牛乳	ご飯 チリドッグ スクランブルエッグ・肉団子 パンプキンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 さばの白醤油焼き 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 チキンカツ ハッシュドポテト たまごスープ サラダバー 牛乳	鮭とコーンの炊き込みご飯 厚焼き玉子・肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳 みそ汁	ご飯 タンドリーチキン 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	アスパラとベーコンのパスタ スクランブルエッグ コーンスープ サラダバー 牛乳
	 903 kcal  31.1 g  319 mg  2.9 mg  3.3 g  28.9 g	 956 kcal  29.0 g  280 mg  2.6 mg  4.0 g  34.7 g	 925 kcal  30.7 g  294 mg  2.3 mg  5.2 g  37.4 g	 932 kcal  30.2 g  348 mg  3.1 mg  3.4 g  23.2 g	 906 kcal  29.7 g  277 mg  2.1 mg  2.1 g  29.5 g	 924 kcal  37.5 g  293 mg  6.3 mg  5.8 g  22.0 g	 1050 kcal  40.2 g  272 mg  2.9 mg  3.9 g  42.5 g	 1323 kcal  41.9 g  307 mg  3.9 mg  3.0 g  44.4 g
夕食	しらすと青じその梅炒飯 若鶏の醤油香り揚げ バンバンジー たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏ももの和風あっさりグリル たたききゅうりとコーンの和え物 コロッケ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛肉とピーマンの味噌炒め 春巻 いんげんの和え物 たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ジンジャーポークステーキ 厚揚げと茄子の味噌炒め 春雨サラダ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	豚カツカレー 鶏の唐揚げ 鶏ささみときゅうりの梅和え たまごスープ サラダバー ヨーグルト	あんかけかた焼きそば 焼売 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の蒲焼き もやしのナムル 切り干し大根 たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ムニエルチキン コーンボール 洋風野菜 スープ サラダバー ヨーグルト
	 1022 kcal  46.6 g  276 mg  3.7 mg  6.9 g  33.5 g	 1160 kcal  48.2 g  179 mg  3.7 mg  4.2 g  37.9 g	 1295 kcal  34.1 g  280 mg  4.6 mg  2.8 g  65.9 g	 1056 kcal  42.2 g  294 mg  4.3 mg  4.1 g  34.4 g	 1304 kcal  40.8 g  170 mg  2.8 mg  4.0 g  51.5 g	 1137 kcal  36.2 g  249 mg  3.0 mg  5.8 g  44.6 g	 1161 kcal  34.7 g  233 mg  3.1 mg  3.4 g  51.6 g	 1142 kcal  47.2 g  181 mg  3.2 mg  3.4 g  43.8 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
 *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	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ごはん さばの味噌煮 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 コッペパン スクランブルエッグ・肉 団子 コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 牛肉コロッケ ベーコンスクランブル エッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉とスナッフエンドウ のオイスター炒め 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏の醤油香り揚げ スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉ともやしの塩炒め ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚 鮭 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳
	909 kcal 36.2 g 350 mg 3.7 mg 3.4 g 29.2 g	950 kcal 39.7 g 280 mg 2.5 mg 4.1 g 29.8 g	938 kcal 17.8 g 320 mg 2.3 mg 3.7 g 32.0 g	1159 kcal 34.3 g 365 mg 3.1 mg 3.7 g 55.8 g	1107 kcal 35.9 g 287 mg 2.8 mg 3.6 g 50.7 g	1083 kcal 36.5 g 281 mg 2.9 mg 4.1 g 46.3 g	1154 kcal 37.4 g 281 mg 2.4 mg 3.0 g 56.1 g	914 kcal 50.2 g 320 mg 3.7 mg 3.2 g 23.3 g
夕食	ご飯 牛ブルコギ 小松菜のナムル 鶏の唐揚げ たまごスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラのチンジャオロース 焼売 ザーサイ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキン竜田 あぶりチキン ポトフ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ガーリックチキン フライドポテト・チキン ナゲット グリル野菜 たまごスープ サラダバー ヨーグルト	親子丼 牛肉コロッケ さつまいもの甘露煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラキムチ 餃子 小松菜とザーサイの中華 和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉の味噌焼き オニオンリング ミニコロッケ たまごスープ サラダバー ヨーグルト	【ハロウィンメニュー】 ご飯 ミックスグリル パンプキンタルト クリームシチュー サラダバー ヨーグルト
	1273 kcal 40.7 g 310 mg 6.0 mg 3.4 g 61.6 g	1106 kcal 35.6 g 215 mg 3.2 mg 5.7 g 46.5 g	1194 kcal 47.4 g 169 mg 3.0 mg 4.9 g 50.8 g	1157 kcal 42.6 g 161 mg 5.0 mg 4.5 g 45.3 g	1047 kcal 36.2 g 222 mg 4.5 mg 4.4 g 19.1 g	1228 kcal 34.9 g 313 mg 4.9 mg 7.8 g 58.6 g	1173 kcal 41.9 g 319 mg 3.2 mg 6.1 g 38.7 g	1262 kcal 47.9 g 270 mg 3.4 mg 4.0 g 43.8 g

*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。
*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。