



No.1

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	明太子クリームパスタ	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉と豆腐のチャンプルー	グリルチキン	トマトソースのピカタ	豚肉のカレー炒め	スクランブルエッグ	若鶏の香り醤油揚げ	秋刀魚の竜田揚げ	豚肉のガリバタ炒め
	金平蓮根	たまごサラダ	ハッシュドポテト	マカロニサラダ	イタリアンサモサ	肉団子 ・ ポテトサラダ	ほうれん草と蒸し鶏の和え物	ブロッコリーのマヨおおかか和え
	味付け海苔	トマト ・ ふりかけ	コーンサラダ・ウィンナー	塩ポテト		バナナ	ウィンナー ・ 納豆	生たまご
	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	965 kcal	967 kcal	1072 kcal	1129 kcal	1376 kcal	1091 kcal	971 kcal	1153 kcal
たんぱく	35.9 g	40.2 g	41.3 g	34.3 g	49.5 g	33.8 g	45.5 g	40.4 g
脂質	34.5 g	35.9 g	39.7 g	51.9 g	43.0 g	43.2 g	30.9 g	54.5 g
カルシウム	389 mg	279 mg	282 mg	271 mg	348 mg	267 mg	560 mg	308 mg
鉄分	4.2 mg	2.8 mg	3.2 mg	2.2 mg	3.9 mg	1.9 mg	5.6 mg	3.7 mg
塩分	2.9 g	3.1 g	2.2 g	2.9 g	6.3 g	4.3 g	2.4 g	3.0 g
夕食	ご飯	ご飯	デミスソースのオムバターライス	会津風ソースカツ丼	ご飯	ご飯	塩豚バラ丼	ご飯
	照り焼きハンバーグ	和風ポークステーキ	チキンナゲット	ブロッコリーとコーンのマヨ和え	焼き魚 鯖	コロケ・唐揚げ		葱たっぷり中華チキン
	クリームパンネ	挽肉と葱のあんかけ豆腐	フランクフルト	きゅうりの浅漬	きんぴらごぼう	彩り野菜のガーリック炒め	筑前煮	もやしのナムル
	フライドポテト	蓮根のはさみ揚げ	グリル野菜	みそ汁	ポテトサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	ツナとワカメの和え物	たまご豆腐
	ポトフ	みそ汁	スープ	シュークリーム	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1093 kcal	1140 kcal	1105 kcal	1082 kcal	999 kcal	937 kcal	1100 kcal	1051 kcal
たんぱく	38.4 g	53.1 g	30.0 g	31.0 g	34.2 g	23.3 g	39.5 g	50.1 g
脂質	30.1 g	42.1 g	37.3 g	35.1 g	32.7 g	23.7 g	42.0 g	37.1 g
カルシウム	216 mg	261 mg	175 mg	136 mg	206 mg	200 mg	255 mg	204 mg
鉄分	3.8 mg	4.7 mg	4.8 mg	4.4 mg	3.6 mg	2.4 mg	3.9 mg	3.8 mg
塩分	4.3 g	4.8 g	4.6 g	5.4 g	3.0 g	4.8 g	4.5 g	3.4 g

10/1は
創立記念日





日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐ハンバーグ大根おろしダレ	鱈の味噌焼き	メンチカツ	オムレツ	豚肉と葱の和風炒め	目玉焼き	鱈フライ
	ツナじゃが	フライドチキンフィレ	明太子玉子焼き	野菜サラダ	茄子と蒸鶏のマリネ	アスパラベーコン炒め	キムチ奴
	納豆	野菜サラダ・ふりかけ	あまのり佃煮		生たまご	納豆	蒸鶏と胡瓜のマヨ和え
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	945 kcal	840 kcal	892 kcal	1208 kcal	1122 kcal	919 kcal	946 kcal
たんぱく	38.5 g	41.6 g	33.2 g	36.8 g	44.2 g	34.4 g	47.4 g
脂質	27.5 g	16.7 g	24.7 g	42.2 g	48.0 g	33.1 g	29.2 g
カルシウム	700 mg	326 mg	306 mg	310 mg	318 mg	340 mg	462 mg
鉄分	12.3 mg	2.3 mg	3.6 mg	4.0 mg	3.8 mg	4.5 mg	4.2 mg
塩分	4.1 g	3.8 g	4.4 g	5.2 g	4.2 g	3.2 g	3.1 g
夕食	ご飯	中華丼	ご飯	ご飯	あんかけ焼きそば	ご飯	ご飯
	豚バラ蒲焼き	餃子	ごま味噌チキン	麻婆豆腐	揚げ餃子	豚肉のBBQソース炒め	鶏もも南蛮ソース
	小松菜の胡麻和え	たたききゅうり	トマトペンネ	春巻き	バンバンジー	たまご包み揚げ	塩ねぎきのこ
	塩ポテト		野菜ソテー	カニ風味たまご		パンプキンサラダ	ごぼうサラダ
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	豚汁
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1130 kcal	1005 kcal	1100 kcal	1124 kcal	981 kcal	1051 kcal	1067 kcal
たんぱく	30.9 g	28.1 g	43.6 g	39.6 g	43.2 g	32.5 g	44.8 g
脂質	49.9 g	37.8 g	36.2 g	42.3 g	31.4 g	41.4 g	34.9 g
カルシウム	322 mg	219 mg	239 mg	363 mg	253 mg	183 mg	221 mg
鉄分	4.9 mg	3.0 mg	4.5 mg	4.8 mg	3.7 mg	3.1 mg	3.5 mg
塩分	3.5 g	2.8 g	4.1 g	5.9 g	5.9 g	2.6 g	3.8 g

