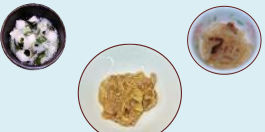


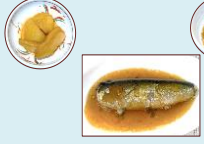
< 10月 献立表 >

011

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食							
					チーズソースオムレツ 付)ケチャップ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 菜の花ごま和え 白花豆 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とハムの洋風ソテー ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳
					I単位 - 486 kcal 炭水化物 52.8 g 蛋白質 17.4 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 22.6 g 食塩 3.5 g	I単位 - 516 kcal 炭水化物 87.9 g 蛋白質 15.3 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 11.0 g 食塩 2.0 g	I単位 - 501 kcal 炭水化物 54.9 g 蛋白質 20.9 g 参考蛋白 21.5 g 脂質 22.3 g 食塩 2.9 g
昼食					☆ かき揚げうどん ☆		
							
					かき揚げうどん ナスの生姜風味煮 マンゴーダイスカット	かに玉 白菜のお浸し れんこん金平 ごはん 中華スープ(かぶ)	白身魚フライ 付)中濃ソース 付)温野菜(いんげん) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん 里芋和風サラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
					I単位 - 430 kcal 炭水化物 78.0 g 蛋白質 11.0 g 参考蛋白 11.0 g 脂質 7.0 g 食塩 3.7 g	I単位 - 417 kcal 炭水化物 71.2 g 蛋白質 10.7 g 参考蛋白 11.5 g 脂質 8.9 g 食塩 3.1 g	I単位 - 458 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 14.6 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.4 g
夕食							
					めばる柚庵焼き 付)温野菜(平サ) かぼちゃの煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	あじの和風バターソース 付)温野菜(イタリアmix) ブロッコリーの大豆そぼろ マカロニサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て わかめと長芋のみぞれ和え 平春雨と木耳のイスター炒め ごはん すまし汁(小松菜)
					I単位 - 392 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 15.0 g 参考蛋白 15.9 g 脂質 2.9 g 食塩 2.1 g	I単位 - 412 kcal 炭水化物 66.6 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 17.6 g 脂質 7.7 g 食塩 2.0 g	I単位 - 431 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 14.5 g 脂質 7.5 g 食塩 3.1 g
合計					I単位 - 1308 kcal 炭水化物 204.4 g 蛋白質 43.4 g 参考蛋白 44.9 g 脂質 32.5 g 食塩 9.3 g	I単位 - 1345 kcal 炭水化物 225.7 g 蛋白質 42.7 g 参考蛋白 45.9 g 脂質 27.6 g 食塩 7.1 g	I単位 - 1390 kcal 炭水化物 207.2 g 蛋白質 49.2 g 参考蛋白 51.5 g 脂質 37.7 g 食塩 8.4 g

< 10月 献立表 >

011

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	竹輪の炒め煮 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ハム野菜炒め 切干し大根 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	ミートボール(柚子おろし) うまい菜のわさび和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとウインナーのチーザ風味 セロリマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	お魚ボール さつまいもの甘煮 いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 南瓜とさつまいもと栗のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人分 579 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 19.1 g 参考蛋白 20.6 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g	1人分 557 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 14.3 g 参考蛋白 15.8 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	1人分 476 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.1 g	1人分 513 kcal 炭水化物 80.3 g 蛋白質 17.9 g 参考蛋白 19.4 g 脂質 12.0 g 食塩 2.7 g	1人分 422 kcal 炭水化物 47.3 g 蛋白質 16.0 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 18.7 g 食塩 3.4 g	1人分 562 kcal 炭水化物 91.0 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g	1人分 459 kcal 炭水化物 54.9 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 17.6 g 脂質 19.2 g 食塩 3.1 g
昼食							
	ニシン蒲焼 付)温野菜(オクラ) のっぺい煮 モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(麴)	若鶏の唐揚げ 付)温野菜(イタリアmix) かぶのクリーム煮 カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(大根・大根菜)	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 五目煮豆 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(かぶ)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(菜の花) 切り昆布とさつま揚げの煮物 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	味噌トンテキ 付)温野菜(イタリアmix) カリフラワーのクリーム煮 南瓜サラダ ごはん すまし汁(大根・大根菜)	ナポリタン かに風味サラダ 黄桃入りミルクプリン コンソメスープ(キノコ・コンジヤク)	鶏の照焼きスライス 付)温野菜(ブロッコリー) コールスローサラダ もやしの中華和え ごはん すまし汁(かぶ)
	1人分 409 kcal 炭水化物 68.8 g 蛋白質 14.2 g 参考蛋白 15.1 g 脂質 7.3 g 食塩 2.6 g	1人分 484 kcal 炭水化物 75.9 g 蛋白質 16.6 g 参考蛋白 17.5 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	1人分 405 kcal 炭水化物 70.8 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 17.4 g 脂質 4.6 g 食塩 2.5 g	1人分 385 kcal 炭水化物 70.8 g 蛋白質 15.5 g 参考蛋白 16.4 g 脂質 4.0 g 食塩 2.4 g	1人分 588 kcal 炭水化物 79.8 g 蛋白質 20.4 g 参考蛋白 21.2 g 脂質 19.4 g 食塩 2.9 g	1人分 515 kcal 炭水化物 68.5 g 蛋白質 11.4 g 参考蛋白 9.5 g 脂質 20.6 g 食塩 5.2 g	1人分 498 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 17.7 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 14.4 g 食塩 3.5 g
夕食							
	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 カレービーフン 大根サラダ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	イワシ生姜煮 付)温野菜(いんげん) さつま揚げの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	中華旨煮(塩風味) かぼちゃいとこ煮 大根菜のじゃこ炒め ごはん 中華スープ(わかめ・湯葉)	豆腐チャンプルー 里芋の鶏そぼろ煮 おぐらの胡麻和え ごはん すまし汁(麴)	マス旨塩焼 付)温野菜(平杓) じゃがいもの煮物 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(ほうれん草)	麻婆茄子 春菊の中華和え 春巻き ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(オクラ) 竹輪とほうれん草の煮物 サラダ風ポテト卵の花 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1人分 443 kcal 炭水化物 77.3 g 蛋白質 11.2 g 参考蛋白 12.0 g 脂質 8.4 g 食塩 2.6 g	1人分 381 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 14.6 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 3.4 g 食塩 2.4 g	1人分 430 kcal 炭水化物 81.6 g 蛋白質 11.3 g 参考蛋白 12.1 g 脂質 5.6 g 食塩 3.3 g	1人分 409 kcal 炭水化物 71.8 g 蛋白質 10.9 g 参考蛋白 11.7 g 脂質 7.4 g 食塩 2.8 g	1人分 387 kcal 炭水化物 71.2 g 蛋白質 17.5 g 参考蛋白 18.4 g 脂質 2.5 g 食塩 2.6 g	1人分 467 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 14.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.0 g	1人分 573 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 20.4 g 参考蛋白 21.3 g 脂質 18.1 g 食塩 2.7 g
合計	1人分 1431 kcal 炭水化物 230.0 g 蛋白質 44.5 g 参考蛋白 47.7 g 脂質 32.4 g 食塩 7.4 g	1人分 1422 kcal 炭水化物 228.3 g 蛋白質 45.5 g 参考蛋白 48.7 g 脂質 33.3 g 食塩 7.5 g	1人分 1311 kcal 炭水化物 228.9 g 蛋白質 41.6 g 参考蛋白 44.8 g 脂質 21.9 g 食塩 7.9 g	1人分 1307 kcal 炭水化物 222.9 g 蛋白質 44.3 g 参考蛋白 47.5 g 脂質 23.4 g 食塩 7.9 g	1人分 1397 kcal 炭水化物 198.3 g 蛋白質 53.9 g 参考蛋白 56.2 g 脂質 40.6 g 食塩 8.9 g	1人分 1544 kcal 炭水化物 233.2 g 蛋白質 40.5 g 参考蛋白 40.9 g 脂質 46.6 g 食塩 10.7 g	1人分 1530 kcal 炭水化物 209.7 g 蛋白質 55.1 g 参考蛋白 57.4 g 脂質 51.7 g 食塩 9.3 g

< 10月 献立表 >

011

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	野菜つくね 大根葉油揚げ 塩あみ枝豆 ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん ひじきの煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	とろろとスクランブル 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ しば漬け ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	肉じゃが シーフレッシュサラダ 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	いわしごま生姜味 からし菜のおかか和え 筍のり ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 さつま芋のサラダ 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	1人1食 - 536 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 21.6 g 参考蛋白 23.1 g 脂質 13.0 g 食塩 2.6 g	1人1食 - 538 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 14.7 g 食塩 3.0 g	1人1食 - 499 kcal 炭水化物 73.2 g 蛋白質 12.8 g 参考蛋白 12.1 g 脂質 16.0 g 食塩 2.1 g	1人1食 - 495 kcal 炭水化物 81.8 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 11.1 g 食塩 2.6 g	1人1食 - 488 kcal 炭水化物 50.5 g 蛋白質 17.6 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 23.8 g 食塩 3.0 g	1人1食 - 510 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 18.7 g 参考蛋白 20.2 g 脂質 10.7 g 食塩 2.5 g	1人1食 - 543 kcal 炭水化物 61.1 g 蛋白質 22.9 g 参考蛋白 23.5 g 脂質 22.6 g 食塩 2.9 g
昼食	☆ きつねうどん ☆						
							
	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(いんげん) カット焼きなす 付)しょうゆ 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	野菜たっぷりキーマカレー マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン)	たらのパター醤油 付)温野菜(イリアンmix) かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花ごま和え ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	きつねうどん れんこん金平 洋梨スライス	沖ひらす煮付け 付)温野菜(いんげん) 春雨と絹揚げのだし煮 なます ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	豚肉とにんにくの芽の炒め物 3色ナムル かに風味つみれ かつお風味あん ごはん すまし汁(麴)	赤魚の粕漬焼き 付)温野菜(ホウレンソウ) 大根のごま煮 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	1人1食 - 434 kcal 炭水化物 62.7 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 14.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.6 g	1人1食 - 545 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 9.5 g 参考蛋白 10.3 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g	1人1食 - 400 kcal 炭水化物 70.4 g 蛋白質 16.4 g 参考蛋白 15.1 g 脂質 5.4 g 食塩 1.8 g	1人1食 - 403 kcal 炭水化物 74.9 g 蛋白質 12.1 g 参考蛋白 12.1 g 脂質 5.1 g 食塩 3.1 g	1人1食 - 392 kcal 炭水化物 69.1 g 蛋白質 12.9 g 参考蛋白 13.8 g 脂質 5.7 g 食塩 2.7 g	1人1食 - 463 kcal 炭水化物 72.0 g 蛋白質 17.5 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 11.1 g 食塩 2.9 g	1人1食 - 381 kcal 炭水化物 66.5 g 蛋白質 15.7 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 4.7 g 食塩 2.7 g
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 はるさめサラダ 菜の花の豆乳あん ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	あじ照焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロックリー 春雨の甘辛炒め おからサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(平叶) えび団子と野菜の炒め煮 ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	タンドリーチキン 付)温野菜(ブロッコリー) 野菜ビーフン ツナマヨコーン ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(ホウレンソウ) かぼちゃの煮物 おくら湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	豚肉の香味焼き チンゲン菜のピーナッツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人1食 - 430 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 10.2 g 参考蛋白 11.0 g 脂質 8.4 g 食塩 3.5 g	1人1食 - 402 kcal 炭水化物 66.8 g 蛋白質 17.4 g 参考蛋白 18.3 g 脂質 5.5 g 食塩 1.9 g	1人1食 - 579 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 21.0 g 参考蛋白 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩 2.5 g	1人1食 - 411 kcal 炭水化物 65.6 g 蛋白質 17.7 g 参考蛋白 18.6 g 脂質 7.9 g 食塩 2.1 g	1人1食 - 530 kcal 炭水化物 70.5 g 蛋白質 22.9 g 参考蛋白 23.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g	1人1食 - 393 kcal 炭水化物 71.5 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 17.1 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g	1人1食 - 397 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 12.7 g 参考蛋白 13.6 g 脂質 5.6 g 食塩 2.4 g
合計	1人1食 - 1400 kcal 炭水化物 218.6 g 蛋白質 45.8 g 参考蛋白 49.0 g 脂質 33.9 g 食塩 7.7 g	1人1食 - 1485 kcal 炭水化物 228.7 g 蛋白質 43.6 g 参考蛋白 46.8 g 脂質 40.0 g 食塩 7.4 g	1人1食 - 1478 kcal 炭水化物 220.4 g 蛋白質 50.2 g 参考蛋白 49.1 g 脂質 40.1 g 食塩 6.4 g	1人1食 - 1309 kcal 炭水化物 222.3 g 蛋白質 43.8 g 参考蛋白 46.2 g 脂質 24.1 g 食塩 7.8 g	1人1食 - 1410 kcal 炭水化物 190.1 g 蛋白質 53.4 g 参考蛋白 55.7 g 脂質 45.7 g 食塩 7.8 g	1人1食 - 1366 kcal 炭水化物 224.0 g 蛋白質 52.4 g 参考蛋白 53.9 g 脂質 25.7 g 食塩 7.9 g	1人1食 - 1321 kcal 炭水化物 197.9 g 蛋白質 51.3 g 参考蛋白 53.7 g 脂質 32.9 g 食塩 8.0 g

< 10月 献立表 >

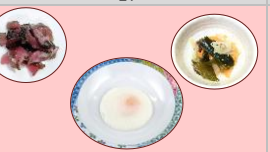
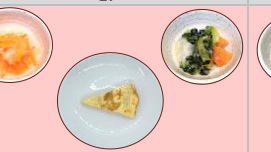
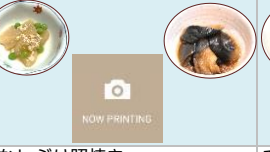
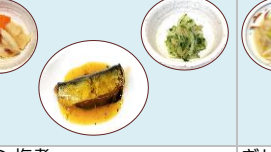
011

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食							
	豆腐の肉味噌餡包み モロヘイヤの辛子和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	南瓜の織部寄せ おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	がんもの含め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	ベーコン エッグ風 付)ケチャップ ブロッコリーの大豆そぼろ炒め風 コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 かつお風味あん ささがきごぼうサラダ あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	豆とモチ麦の豆乳仕立て セロリマリネサラダ 人参しりしり パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	1人あたり 554 kcal 炭水化物 88.0 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g	1人あたり 539 kcal 炭水化物 84.9 g 蛋白質 18.6 g 参考蛋白 20.0 g 脂質 13.7 g 食塩 2.8 g	1人あたり 575 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 18.0 g 参考蛋白 19.5 g 脂質 18.5 g 食塩 2.7 g	1人あたり 462 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 10.6 g 食塩 2.9 g	1人あたり 473 kcal 炭水化物 51.7 g 蛋白質 17.3 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 23.6 g 食塩 3.4 g	1人あたり 540 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 16.0 g 食塩 2.8 g	1人あたり 416 kcal 炭水化物 48.3 g 蛋白質 14.9 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.9 g
昼食							
	ミニチキン南蛮 付)温野菜(ブロッコリー) うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(いんげん) 根菜のごった煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁(麴)	天井 冬瓜の煮物 オクラとおかかの和え物 味噌汁(ほうれん草)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(イタリアンmix) カレービーフン 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん すまし汁(大根・大根葉)	とろろそば 鶏そぼろとわか菜の中華あん いなり寿司	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 付)デリカナポリタン 高野豆腐の田舎煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	白身魚ねぎ生姜風味 付)さくら大根漬 里芋の含め煮 ほうれん草の海苔和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人あたり 477 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.9 g	1人あたり 421 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 11.5 g 参考蛋白 12.4 g 脂質 7.1 g 食塩 2.3 g	1人あたり 535 kcal 炭水化物 91.5 g 蛋白質 11.3 g 参考蛋白 12.2 g 脂質 12.2 g 食塩 3.2 g	1人あたり 580 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 24.4 g 参考蛋白 25.2 g 脂質 19.6 g 食塩 2.9 g	1人あたり 454 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 17.4 g 参考蛋白 17.4 g 脂質 6.0 g 食塩 3.3 g	1人あたり 551 kcal 炭水化物 91.2 g 蛋白質 11.4 g 参考蛋白 9.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.1 g	1人あたり 394 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 15.6 g 参考蛋白 16.5 g 脂質 3.2 g 食塩 2.4 g
夕食							
	さわら生姜煮 付)温野菜(オクラ) 冬瓜と油麴の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(イタリアンmix) キャベツとソーセージの炒め物 大根とルッコラのサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜)	助宗たらふニエル 付)温野菜(菜の花) パコとブロッコリーのガーリック和え 平春雨と木耳のオイスター炒め ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(オクラ) ぜんまい煮 ほうれん草と白菜の生姜醤油 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	デミグラスソースハンバーグ 味付にんじん ジャーマンポテト いんげんの和え物 ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	さんま塩焼き 付)温野菜(平杓) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) キャベツとウインナーのソテー カレー風味 若布とわかめとトウモロコシのお浸し ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)
	1人あたり 400 kcal 炭水化物 69.7 g 蛋白質 12.2 g 参考蛋白 13.0 g 脂質 6.3 g 食塩 2.4 g	1人あたり 494 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.0 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.4 g	1人あたり 410 kcal 炭水化物 67.8 g 蛋白質 15.6 g 参考蛋白 16.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.0 g	1人あたり 372 kcal 炭水化物 65.6 g 蛋白質 15.6 g 参考蛋白 14.7 g 脂質 3.9 g 食塩 2.3 g	1人あたり 496 kcal 炭水化物 78.4 g 蛋白質 11.6 g 参考蛋白 12.4 g 脂質 14.3 g 食塩 2.7 g	1人あたり 410 kcal 炭水化物 68.9 g 蛋白質 14.5 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g	1人あたり 463 kcal 炭水化物 65.9 g 蛋白質 18.2 g 参考蛋白 19.0 g 脂質 13.2 g 食塩 2.8 g
合計	1人あたり 1431 kcal 炭水化物 238.5 g 蛋白質 42.6 g 参考蛋白 44.3 g 脂質 30.0 g 食塩 7.5 g	1人あたり 1454 kcal 炭水化物 230.0 g 蛋白質 46.1 g 参考蛋白 48.2 g 脂質 36.9 g 食塩 7.5 g	1人あたり 1520 kcal 炭水化物 240.1 g 蛋白質 44.9 g 参考蛋白 48.2 g 脂質 38.6 g 食塩 7.9 g	1人あたり 1414 kcal 炭水化物 210.4 g 蛋白質 53.8 g 参考蛋白 55.2 g 脂質 34.1 g 食塩 8.1 g	1人あたり 1423 kcal 炭水化物 213.6 g 蛋白質 46.3 g 参考蛋白 48.0 g 脂質 43.9 g 食塩 9.4 g	1人あたり 1501 kcal 炭水化物 239.4 g 蛋白質 42.4 g 参考蛋白 42.9 g 脂質 37.8 g 食塩 8.4 g	1人あたり 1273 kcal 炭水化物 187.1 g 蛋白質 48.7 g 参考蛋白 51.0 g 脂質 34.1 g 食塩 8.1 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

＜ 10月 献立表 ＞

011

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き はるさめサラダ 大根葉油揚げ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 カリフラワーとキャベツの和風マヨネーズ 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ しょうゆ 海藻サラダ しば漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の含め煮 キャベツとコーンのおかか和え あさりと昆布の煮物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ チンゲンサイのクリーム煮 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) さつま芋のサラダ うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ 青菜の和風炒め サラダ風ポテト卵の花 パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人分 528 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 10.9 g 食塩 3.5 g	1人分 503 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 15.3 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 12.7 g 食塩 2.7 g	1人分 437 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 12.9 g 参考蛋白 14.4 g 脂質 8.3 g 食塩 2.5 g	1人分 469 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 17.1 g 参考蛋白 18.6 g 脂質 10.2 g 食塩 2.3 g	1人分 461 kcal 炭水化物 53.1 g 蛋白質 15.2 g 参考蛋白 15.8 g 脂質 20.8 g 食塩 2.7 g	1人分 605 kcal 炭水化物 96.1 g 蛋白質 17.6 g 参考蛋白 19.1 g 脂質 15.5 g 食塩 3.2 g	1人分 507 kcal 炭水化物 48.5 g 蛋白質 18.7 g 参考蛋白 19.3 g 脂質 26.4 g 食塩 3.3 g
昼食							
	ホキの幽庵焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃいとこ煮 もずく ごはん 味噌汁(しょうが・玉葱)	☆ チキンカツ丼 ☆ チキンカツ丼 豆腐干の中華あんかけ マンゴーダイスカット すまし汁(麴)	☆ 醤油ラーメン ☆ カレーの甘酢あんかけ 付)温野菜(いんげん) 春菊の中華和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	醤油ラーメン もやしの中華和え パイナップル	さんまかつお節煮 付)温野菜(いんげん) 切り昆布とさつま揚げの煮物 おぐらの胡麻和え ごはん すまし汁(小松菜)	ポークカレー 白菜とルッコラのサラダ カットゼリー(ぶどう) コンソメスープ(コーン)	☆ ハロウィン ☆ 鶏肉のスイートチリソース かぼちゃのクリーム仕立 付)温野菜(ブロッコリー) キャベツのマリネサラダ かぼちゃのプチタルト ごはん コンソメスープ(卵)
	1人分 408 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 14.2 g 参考蛋白 15.1 g 脂質 1.6 g 食塩 2.0 g	1人分 562 kcal 炭水化物 81.6 g 蛋白質 16.9 g 参考蛋白 17.7 g 脂質 17.3 g 食塩 3.7 g	1人分 434 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 15.4 g 参考蛋白 16.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.6 g	1人分 457 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 18.6 g 参考蛋白 18.6 g 脂質 10.3 g 食塩 4.5 g	1人分 433 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.2 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g	1人分 492 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 8.3 g 参考蛋白 9.1 g 脂質 12.8 g 食塩 3.1 g	1人分 648 kcal 炭水化物 83.8 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 7.8 g 脂質 27.0 g 食塩 2.6 g
夕食							
	厚揚げの塩そばろあん 麴チャンプルー マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	たらごま油かけ 付)温野菜(オクラ) さつま芋の甘煮 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	肉団子 デミマスタードソース 付)温野菜(ブロッコリー) 南瓜サラダ マカロニトマトソース ごはん コンソメスープ(キノコ・ニンジン)	骨なしぶり照焼き 付)温野菜(平杓) 大根の鶏そぼろあん 茄子のポン酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	チキンの塩焼き 付)温野菜(菜の花) じゃがいもの煮物 なます ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	イワシ梅煮 付)温野菜(ホウレンソウ) 竹輪と人参と大根の煮物 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(いんげん) えび団子と野菜の炒め煮 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1人分 453 kcal 炭水化物 67.9 g 蛋白質 15.0 g 参考蛋白 15.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.4 g	1人分 402 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 14.6 g 脂質 3.3 g 食塩 1.9 g	1人分 511 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 14.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.1 g	1人分 502 kcal 炭水化物 69.6 g 蛋白質 14.7 g 参考蛋白 15.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.0 g	1人分 512 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 22.5 g 参考蛋白 23.1 g 脂質 13.2 g 食塩 3.0 g	1人分 408 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 17.1 g 脂質 4.6 g 食塩 2.5 g	1人分 417 kcal 炭水化物 73.3 g 蛋白質 10.5 g 参考蛋白 11.4 g 脂質 8.3 g 食塩 2.2 g
合計	1人分 1389 kcal 炭水化物 234.9 g 蛋白質 46.2 g 参考蛋白 49.5 g 脂質 24.5 g 食塩 7.9 g	1人分 1467 kcal 炭水化物 236.7 g 蛋白質 45.9 g 参考蛋白 49.1 g 脂質 33.3 g 食塩 8.3 g	1人分 1382 kcal 炭水化物 231.7 g 蛋白質 42.0 g 参考蛋白 45.2 g 脂質 28.1 g 食塩 7.2 g	1人分 1428 kcal 炭水化物 219.3 g 蛋白質 50.4 g 参考蛋白 52.8 g 脂質 36.9 g 食塩 8.8 g	1人分 1406 kcal 炭水化物 197.8 g 蛋白質 52.1 g 参考蛋白 54.1 g 脂質 43.8 g 食塩 8.3 g	1人分 1505 kcal 炭水化物 254.0 g 蛋白質 42.1 g 参考蛋白 45.3 g 脂質 32.9 g 食塩 8.8 g	1人分 1572 kcal 炭水化物 205.6 g 蛋白質 45.4 g 参考蛋白 38.5 g 脂質 61.7 g 食塩 8.1 g