

	令和06年10月14日(月)	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)	令和06年10月20日(日)
朝	御飯 大豆としらすの煮物 ふきのおかか和え 牛乳	御飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ しろ菜とコーンのお浸し 牛乳	御飯 しのだ煮 ツナ大根 牛乳	御飯 エビの彩りしんじょう フレッシュピクルス 牛乳	御飯 紅生姜入り卵焼き ひじきの煮物 牛乳	御飯 五目豆煮 ブロッコリーの菜種和え 牛乳	御飯 八幡巻き 卵の花の柚子風味 牛乳
昼	御飯 塩豚 木の葉しんじょうの煮物 チンゲン菜のツナ和え みそ汁	御飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 じゃが芋の洋風煮 こんにゃくのゆず和え コンソメスープ	御飯 めばるの山椒焼き キャバツのソテー 明太子のスパゲティサラダ みそ汁	御飯 麻婆豆腐 麩と卵の煮物 オクラのごま和え 中華スープ	御飯 鶏のバターしょうゆ焼き 菜の花の煮浸し 人参とツナのサラダ みそ汁	御飯 ぶりの和風あんかけ 小松菜と人参の煮浸し オニオンサラダ みそ汁	かに風味かまぼこちらし寿司 揚げ茄子といんげんの生姜餡 春雨サラダしそ風味 みそ汁
デザート	苺のムース	しっとりどら焼きカスタード	チョコレートムース	溶けないアイス	ドームケーキ(カスタード)	青りんごゼリー	ワッフル
タ	京五目ご飯 タラの炒りピザマソースかけ 切干大根と高野豆腐の煮物 かりん粉の甘酢 みそ汁	御飯 あじの香味野菜パン粉焼き ちくわと人参の炒り煮 3種野菜と豆乳のサラダ みそ汁	御飯 豚肉の卵とじ もやしのカレー炒め チンゲン菜と揚げのお浸し すまし汁	御飯 さわらの西京焼き かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草とカニカマの白和え みそ汁	御飯 ホッケの塩焼き 三色煮豆 切干大根の酢の物 すまし汁	御飯 ハンバーグデミソース クラムチャウダー風 ピーマンのマリネ コンソメスープ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしと桜エビの炒め物 春菊とコーンのお浸し 中華スープ
栄養価	エネルギー 1569kcal 蛋白質 59.6g 脂質 39.9g 炭水化物 238.2g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 59.1g 脂質 44.6g 炭水化物 244.6g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 57.8g 脂質 53.0g 炭水化物 228.9g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.0g 炭水化物 248.2g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 64.3g 脂質 59.9g 炭水化物 239.3g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 53.1g 脂質 38.3g 炭水化物 253.2g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 57.5g 脂質 48.1g 炭水化物 225.2g 食塩相当 7.0g
	令和06年10月21日(月)	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)	令和06年10月27日(日)
朝	パン トーストスクランブル&ウイナーセット しろ菜と人参の煮浸し 牛乳	御飯 豚肉と昆布の沖縄塩炒め 春菊とかまぼこの和え物 牛乳	御飯 チーズオムレツ カリフラワーの甘酢 牛乳	御飯 大豆煮 チンゲン菜のツナ和え 牛乳	パン 肉団子のポトフ きんぴらごぼう 牛乳	御飯 はんぺんの煮合わせ かりん粉の粒マスタードサラダ 牛乳	御飯 大根と牛肉のコトコト煮 ひじきとツナのサラダ 牛乳
昼	御飯 たつぷりバーニャマソ 花しんじょうの煮合わせ 玉葱と若布のナムル コンソメスープ	御飯 あじの塩焼き かぼちゃのカニあんかけ 三色ピーマンのしらす和え みそ汁	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐と芽ひじきの煮物 菜の花のピーナツ和え みそ汁	カレーうどん さつま芋の煮合わせ もやしの酢の物	御飯 赤魚の煮つけ なすの味噌田楽 小松菜のお浸し すまし汁	御飯 和風おろしハンバーグ 里芋のベーコン炒め しろ菜と揚げのお浸し みそ汁	御飯 めばるの地中海風 かぼちゃの煮物 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁
デザート	やわらか水ようかん	焼きドーナツチョコ	バナナロールケーキ	紅茶のムース	ライチゼリー	ドームケーキ	みかんゼリー
タ	御飯 めばるのハーブ焼き 厚揚げの生姜煮 大根菜の和え物 みそ汁	御飯 タンダーリーチキン きのこ煮 大根のサラダ コンソメスープ	御飯 白身魚の蒸し煮 枝豆のふわふわ豆腐 スパゲティサラダ すまし汁	御飯 カニ風味天津 薩摩揚げの炒り煮 いんげんのおかか和え みそ汁	御飯 キャバツと豚肉の生姜蒸し 大根の旨煮 豆腐と若布のサラダ みそ汁	御飯 さばのみりん焼き 高野の煮合わせ 人参と卵の和え物 すまし汁	御飯 豚肉豆腐 春菊とちくわの煮浸し 玉葱のマヨネーズ和え みそ汁
栄養価	エネルギー 1604kcal 蛋白質 53.8g 脂質 50.5g 炭水化物 233.2g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1622kcal 蛋白質 64.4g 脂質 44.9g 炭水化物 236.4g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1622kcal 蛋白質 59.2g 脂質 46.8g 炭水化物 232.3g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 55.5g 脂質 53.4g 炭水化物 228.2g 食塩相当 8.0g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.9g 炭水化物 244.6g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 57.7g 脂質 48.9g 炭水化物 241.4g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 56.2g 脂質 39.3g 炭水化物 250.8g 食塩相当 6.0g

令和06年10月28日(月)		令和06年10月29日(火)		令和06年10月30日(水)		令和06年10月31日(木)				
朝	御飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜のピーナツ和え 牛乳	御飯 なすと肉団子の煮合わせ きんぴられんこん 牛乳	御飯 厚焼き玉子 三色ピーマンのおかか和え 牛乳	御飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしと豚のナムル 牛乳						
	御飯 大葉で包んだあじフライ さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え みそ汁	御飯 カレーの煮つけ じゃが芋のカレー炒め もやしのごま酢 みそ汁	御飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 里芋の煮っころがし 白菜のツナ和え すまし汁	御飯 たらの煮つけ きざみ昆布の煮物 じゃが芋のJOJOサラダ みそ汁						
昼	ワッフル	はちみつレモンゼリー	今川焼(こしあん)	やわらか水ようかん						
夕	御飯 鶏のチャップ焼き 冬瓜のとろみ煮 無限ピーマンサラダ すまし汁	御飯 豚肉のチャプチェ風 金時煮豆 しろ菜とキャベツのお浸し みそ汁	御飯 さばの照り煮 カリフラワーのクリーム煮 キャベツの浅漬け みそ汁	牛丼 チンゲン菜の煮浸し 大豆と玉葱のマリネ すまし汁						
栄養 価	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1692kcal	エネルギー	1553kcal		
	蛋白質	56.2 g	蛋白質	57.8 g	蛋白質	54.0 g	蛋白質	54.9 g		
	脂質	39.3 g	脂質	34.3 g	脂質	43.3 g	脂質	41.6 g		
	炭水化物	250.8 g	炭水化物	261.9 g	炭水化物	238.7 g	炭水化物	234.0 g		
	食塩相当	6.6 g	食塩相当	5.7 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	7.4 g		