

	10／21(火)	10／22(水)	10／23(木)	10／24(金)	10／25(土)	
あ	ごはん みそ汁(小松菜 麴) はんぺん蒸し煮 ツナ和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 切麴) オムレツ 三色和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(山東菜 ねぎ) さわらの西京焼 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉葱 いんげん) いり豆腐 小松菜のかか和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(チンゲン菜 白玉麴) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ 牛乳	
さ	ごはん ミートローフ 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	＜選べるメニュー＞ A食 B食 ごはん 焼きそば 酢豚風 里芋炒り煮 フルーツゼリー フルーツゼリー	ごはん 揚げ豆腐 冬瓜の煮物 フルーツ(パイン)	ごはん クリームシチュー サラダ フルーツポンチ 	ごはん あじの梅煮 なす炒り煮 フルーツ(ぶどう)	
る	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 南瓜の含煮 ほうれん草の和え物 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル かぶの酢の物 みそ炒め	麦ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) 豚もも生姜焼き とろろ芋 サラダ	ごはん みそ汁(大根 人参) さば塩焼き 豆もやし炒め 白菜のからし和え	ごはん みそ汁(冬瓜 糸みつば) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え	
成分値	エネルギー 1827kcal たんぱく質 68.8g 脂質 45.9g 食塩相当量 7g	エネルギー 1820kcal たんぱく質 66.3g 脂質 42.4g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1789kcal たんぱく質 67.1g 脂質 51.9g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1819kcal たんぱく質 75.6g 脂質 47.1g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1870kcal たんぱく質 69.8g 脂質 53.5g 食塩相当量 7.2g	
	10／26(日)	10／27(月)	10／28(火)	10／29(水)	10／30(木)	10／31(金)
あ	ごはん みそ汁(キャベツ 麴) しらす入玉子蒸し 二色和え(小松菜) 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ アスパラサラダ 梅びしお 牛乳	ごはん みそ汁(白玉ふ 玉葱) 湯豆腐 なす炒り ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(小松菜 うず巻ふ) さば缶 おろし 白菜の煮物 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん 切麴) 目玉焼き ほうれん草しらす和え たいみそ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) オムレツ ピーマン炒め煮 味付のり 牛乳
さ	ごはん 魚のクリーム煮 かぶの茹でサラダ フルーツ(マンゴー)	ごはん 麻婆豆腐 いんげんのごま和え フルーツゼリー	ごはん 魚のさざれ焼 ほうれん草の柚子香和え フルーツ(バナナ)	＜選べるメニュー＞ A食 B食 ごはん カレーうどん とり肉のトマト煮 温サラダ フルーツヨーグルト フルーツヨーグルト	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(梨)	ごはん とり肉のオニオンソース ごぼうサラダ フルーツ(りんご)
る	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) とり肉みそ煮 甘煮 オクラのかか和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン焼き 里芋の煮物 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(じゃが芋 キヌサヤ) 焼豚 大根とぶりの煮物 山東菜のお浸し	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) ぎせい豆腐あんかけ チンゲン菜のナムル 南瓜の含煮	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き 牛肉と大根の煮物 サラダ	ごはん みそ汁(大根 人参) 赤魚の照焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し
成分値	エネルギー 1797kcal たんぱく質 70.8g 脂質 39.4g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1842kcal たんぱく質 80g 脂質 46.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1855kcal たんぱく質 82.3g 脂質 49.3g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1820kcal たんぱく質 75.3g 脂質 43g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1812kcal たんぱく質 71.7g 脂質 51g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1811kcal たんぱく質 75.7g 脂質 45.9g 食塩相当量 7.3g

※都合により献立内容を変更することがございます。
 ※選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに
 別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。

栄養管理科