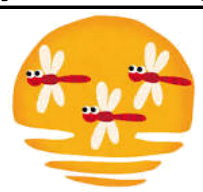
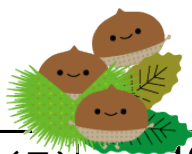




献立表



	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ポトフ風 ブロッコリーとコーンのサラダ しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 納豆 たくあん漬け 牛乳	バターロールパン いちごジャム コンソメスープ 目玉焼き アスパラのドレ和え りんごジュース	米飯 味噌汁 はんぺんのバター焼き 水菜のゆず和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 信田煮 小松菜のおかか和え かつおみそ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 白菜のお浸し つぼ漬け ジョア
昼食	米飯 中華スープ	米飯 けんちん汁		米飯 すまし汁	秋の味覚 米飯 赤だしの味噌汁 刺身盛り合わせ 彩り蒸し(カボチャ) マスカットゼリー	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁
	A ホイコーロー	A サワラのゆずみそ焼き	A 親子丼すまし汁	A サバの味噌煮		A 野菜のはさみ揚げ	A さんまの塩焼き
	B 豆腐のひき肉包み揚げ	B チキンピカタ	B きつねうどんわさび京菜ご飯	B ゆで豚のおろしあんかけ		B 豚肉のチンジャオロースー風	B 鶏肉の照り煮
	もやしのナムル 黄桃缶	ホウレン草の白和え 梨	胡瓜とカニの酢の物 りんご缶	ハムサラダ みかん缶		ホタテのサラダ フルーツカクテル	マカロニサラダ バナナ
間食	やわらか大福	水ようかん(白あん)	ソフール	バームクーヘン	和菓子(練り切り)	チョコクリームブッセ	おかしいろいろ
夕食	米飯 味噌汁 白身魚のグリルきのこソース 小松菜の炒め物 チーズサラダ	米飯 中華スープ 八宝菜 蒸しシューマイ かぶの中華風サラダ	さつま芋ご飯 味噌汁 豆腐チャンプルー 冬瓜とエビの煮物 いんげん胡麻和え	米飯 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 竹輪の炒め煮 もやしとなめこの和え物	米飯 すまし汁 タラの梅肉みそ蒸し 金平ごぼう さつま芋サラダ	米飯 すまし汁 牛肉と春雨のうま煮 五目ひじき キャベツの生姜和え	米飯 すまし汁 五目卵焼き じゃが芋のトマトソース煮 茄子の和え物
A 栄養成分	エネルギー 1626 kcal たん白質 54.4 g 脂質 53.9 g 炭水化物 223.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1648 kcal たん白質 62.6 g 脂質 50.6 g 炭水化物 227.8 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1624 kcal たん白質 65.8 g 脂質 46.8 g 炭水化物 222.3 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1795 kcal たん白質 56.0 g 脂質 67.7 g 炭水化物 230.1 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1492 kcal たん白質 66.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 240.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1586 kcal たん白質 48.1 g 脂質 45.9 g 炭水化物 237.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1604 kcal たん白質 54.0 g 脂質 47.6 g 炭水化物 230.1 g 塩分 11.1 g
B 栄養成分	エネルギー 1624 kcal たん白質 49.9 g 脂質 54.3 g 炭水化物 227.4 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1748 kcal たん白質 64.1 g 脂質 60.2 g 炭水化物 228.7 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1642 kcal たん白質 60.6 g 脂質 41.8 g 炭水化物 245.2 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1730 kcal たん白質 53.9 g 脂質 62.7 g 炭水化物 227.9 g 塩分 8.3 g		エネルギー 1668 kcal たん白質 55.8 g 脂質 52.4 g 炭水化物 233.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1590 kcal たん白質 55.8 g 脂質 43.1 g 炭水化物 234.5 g 塩分 10.5 g



献立表



	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	米飯 味噌汁 肉団子のスープ煮 小松菜となめ茸の和え物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 エビとカリフラワーの炒め物 チンゲン菜のピーナツ和え さくら漬け 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 納豆 ゆず白菜 牛乳	レーズンロール &黒糖ロール オニオンスープ ミートオムレツ カリフラワーのドレ和え オレンジジュース	米飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め煮 水菜と大根の和え物 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 赤かっぱ漬け マミー
昼食	米飯 味噌汁		米飯 春雨スープ	米飯 豚汁		米飯 味噌汁	米飯 すまし汁
	A 豚肉のカレー焼き	A 豚の生姜焼き丼 味噌汁	A マーボー豆腐	A 鶏肉のやわらか煮	A かき揚げ丼 味噌汁	A ユーリンチー (鶏唐揚げの葱だれ)	A サバの甘辛煮
	B アジの 中華あんかけ	B 和風きのこスパゲティ コンソメスープ	B カレイのもみじ焼き	B さんまの蒲焼き	B 醤油ラーメン ゆかりご飯	B 赤魚の香り蒸し	B ブルコギ
	イタリアンサラダ パイン缶	シーザーサラダ 白桃缶	ピーマンジャコ炒め オレンジ	油揚げともやしの和え物 りんご缶	ミモザサラダ 洋梨缶	いんげんごま和え キウイフルーツ	茄子の生姜醤油和え フルーツカクテル
間食	もみじまんじゅう	赤ワインゼリー	ソフール	スイスロール	おかしいろいろ	マロンババロア	黒糖まんじゅう
夕食	五目ご飯 すまし汁 生揚げと野菜の味噌炒め さつま芋の甘煮 コールスローサラダ	米飯 すまし汁 鶏肉の漬け焼き 白菜の高菜炒め 胡瓜ともやしの梅和え	米飯 味噌汁 鮭のクリームソースかけ 茄子の含め煮 オクラのわさび和え	米飯 味噌汁 豚肉ときのこの蒸し煮 じゃが芋の煮物 ホウレン草の生姜和え	米飯 中華スープ カニ玉 かぶのとろっと煮 白花豆の甘煮	米飯 すまし汁 ロールキャベツのトマト煮込み チンゲン菜のソテー 春雨サラダ	米飯 味噌汁 さわらの粕漬焼き 里芋と生揚げの煮物 ホウレン草のおかか和え
A 栄養成分	エネルギー 1797 kcal たん白質 59.2 g 脂質 56.7 g 炭水化物 253.4 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1609 kcal たん白質 57.7 g 脂質 51.2 g 炭水化物 219.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1516 kcal たん白質 67.5 g 脂質 40.0 g 炭水化物 215.1 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1696 kcal たん白質 58.7 g 脂質 51.3 g 炭水化物 240.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1640 kcal たん白質 42.5 g 脂質 53.2 g 炭水化物 239.0 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1627 kcal たん白質 53.5 g 脂質 49.2 g 炭水化物 235.4 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1492 kcal たん白質 55.8 g 脂質 40.2 g 炭水化物 215.9 g 塩分 9.5 g
B 栄養成分	エネルギー 1694 kcal たん白質 66.0 g 脂質 41.4 g 炭水化物 255.0 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1444 kcal たん白質 52.2 g 脂質 40.2 g 炭水化物 212.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1415 kcal たん白質 67.6 g 脂質 30.8 g 炭水化物 209.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1751 kcal たん白質 56.8 g 脂質 57.7 g 炭水化物 240.9 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1603 kcal たん白質 51.8 g 脂質 43.1 g 炭水化物 243.4 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1410 kcal たん白質 52.2 g 脂質 28.5 g 炭水化物 230.3 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1461 kcal たん白質 53.6 g 脂質 36.0 g 炭水化物 221.0 g 塩分 9.3 g



献立表

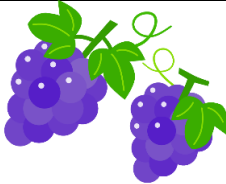


	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	米飯 味噌汁 中華風炒り卵 きのこ和え つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 あじの塩焼き オクラ納豆 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ハムと野菜の炒め煮 小松菜の錦糸和え 青じその実 牛乳	食パン ブルーベリージャム コーンスープ ウインナーソテー フレンチサラダ コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き いんげんくるみ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 パンプキンサラダ たいみそ 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 はんぺん卵とじ 茄子のなめ茸和え 高菜大根漬け 飲むヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁	秋の味覚 松茸ご飯 すまし汁 エビフライ&卵焼き 炊き合わせ 柿	米飯 すまし汁		米飯 味噌汁		米飯 のっぺい汁
	A 蒸し鶏葱ソース		A カレイの味噌漬け焼き	A 豚丼すまし汁	A 肉じゃが	A ポークカレーコンソメスープ	A サバの幽庵焼き
	B タラのパン粉焼き		B 鶏肉と彩野菜の黒酢あんかけ	B 長崎ちゃんぽん菜飯	B さんまの塩焼き	B サンドイッチコンソメスープ	B 酢豚
	白菜のドレ和え パイン缶		ひじきの炒め煮 みかん缶	大根と貝割れのツナサラダ フルーツカクテル	ホウレン草のしらす和え バナナ	ごぼうサラダ りんご缶	ブロッコリーとツナのサラダ 洋梨缶
間食	水ようかん(芋)	カステラ	青りんごゼリー	ゆずまんじゅう	ソフトマドレーヌ	さつま芋入り蒸しパン	おかしいろいろ
夕食	米飯 ワタンスープ エビマヨネース もやしの中華炒め キュウリと笹かまの和え物	米軟 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 里芋の煮物 いんげんの昆布和え	米飯 味噌汁 さんまハンバーグ 大豆の五目煮 キャベツのおかか和え	米飯 味噌汁 メンチカツ 冬瓜のカニカマあんかけ 白菜のパンパンジー風	米飯 すまし汁 赤魚と大根の白みそ煮 かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜の磯和え	米飯 味噌汁 チンジャオロースー 車麩の煮物 きのこサラダ	米飯 すまし汁 タラのきのこソースかけ 小松菜と竹輪の煮浸し トマトマリネ
A 栄養成分	エネルギー 1612 kcal たん白質 55.1 g 脂質 52.6 g 炭水化物 220.2 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1731 kcal たん白質 75.9 g 脂質 48.0 g 炭水化物 238.5 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1541 kcal たん白質 61.1 g 脂質 34.2 g 炭水化物 238.7 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1709 kcal たん白質 55.9 g 脂質 56.5 g 炭水化物 237.2 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1586 kcal たん白質 60.7 g 脂質 40.3 g 炭水化物 236.8 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1774 kcal たん白質 51.3 g 脂質 54.2 g 炭水化物 262.9 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1658 kcal たん白質 67.3 g 脂質 49.4 g 炭水化物 224.9 g 塩分 10.3 g
B 栄養成分	エネルギー 1497 kcal たん白質 53.8 g 脂質 40.5 g 炭水化物 221.7 g 塩分 9.9 g		エネルギー 1685 kcal たん白質 58.9 g 脂質 46.8 g 炭水化物 247.8 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1645 kcal たん白質 46.9 g 脂質 43.8 g 炭水化物 253.2 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1593 kcal たん白質 65.2 g 脂質 46.3 g 炭水化物 219.7 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1629 kcal たん白質 46.9 g 脂質 54.7 g 炭水化物 225.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1697 kcal たん白質 67.3 g 脂質 48.0 g 炭水化物 238.6 g 塩分 10.9 g



献立表



	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	米飯 味噌汁 肉団子の煮物 納豆 たくあん漬け 牛乳	米飯 味噌汁 吉野煮 キャベツとワカメのお浸し つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	薄皮パン(チョコ&クリーム) トマトスープ ブレンオムレツ アスパラのドレ和え りんごジュース	米飯 味噌汁 ウインナー和風炒め 大根塩昆布和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 青菜と卵のソテー いんげんゆかり和え さくら漬け 牛乳	かに雑炊 味噌汁 竹輪の炒り煮 ホウレン草のおかか和え 青かっぱ漬け ヤクルト
昼食	米飯 すまし汁	米飯 コンソメスープ		炊き込みご飯 すまし汁	お楽しみ定食 鮭イクラ丼 味噌汁 きのこのおろし和え ぶどうムースパフェ	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁
	A サケの チャンチャン焼き	A クリームシチュー	A 天津丼 すまし汁	A 赤魚の七味焼き		A 牛肉の甘辛煮	A アジの煮付け
	B 肉豆腐	B サバの葱みそ焼き	B 焼うどん すまし汁	B 鶏肉の照焼き		B タラのムニエル タルタルソース	B とんかつ
	切り昆布の煮付け 黄桃缶	豆腐サラダ パイン缶	豆サラダ アンニンフルーツ	ブロッコリーの辛子マヨ焼き バナナ		明太ドレ和え オレンジ	胡瓜とわかめの酢の物 りんご缶
間食	おまんじゅう	チョコレートクーラー	ソフール	クリームコンフェ	おかしいろいろ	極上コーヒーゼリー	丸ぼうろ
夕食	米飯 味噌汁 チキンソテートマトソースかけ じゃが芋のカレーソテー コーンサラダ	米飯 味噌汁 豚の角煮 カニカマ炒め 酢漬け	米飯 味噌汁 生揚げと野菜の照り煮 冬瓜の煮物 ホウレン草の胡麻和え	米飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん かぼちゃの煮付け もずく酢	米飯 すまし汁 さわらの胡麻醤油焼き 五目巾着 人参の中華サラダ	米飯 中華スープ 筑前煮 茄子の味噌炒め 小松菜のポン酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉のゆず焼き ビーフン炒め うぐいす豆
A 栄養成分	エネルギー 1679 kcal たん白質 72.4 g 脂質 45.4 g 炭水化物 238.8 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1820 kcal たん白質 57.9 g 脂質 59.3 g 炭水化物 239.7 g 塩分 11.5 g	エネルギー 1459 kcal たん白質 56.3 g 脂質 34.1 g 炭水化物 224.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1607 kcal たん白質 53.4 g 脂質 43.4 g 炭水化物 246.7 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1542 kcal たん白質 58.1 g 脂質 44.1 g 炭水化物 221.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1653 kcal たん白質 57.1 g 脂質 53.2 g 炭水化物 228.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1490 kcal たん白質 58.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 241.4 g 塩分 8.7 g
B 栄養成分	エネルギー 1743 kcal たん白質 67.6 g 脂質 52.6 g 炭水化物 241.8 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1874 kcal たん白質 57.4 g 脂質 67.4 g 炭水化物 233.4 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1538 kcal たん白質 60.4 g 脂質 45.5 g 炭水化物 213.0 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1745 kcal たん白質 54.6 g 脂質 53.3 g 炭水化物 256.6 g 塩分 10.5 g		エネルギー 1636 kcal たん白質 60.6 g 脂質 51.1 g 炭水化物 225.8 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1576 kcal たん白質 48.3 g 脂質 37.2 g 炭水化物 252.2 g 塩分 9.2 g

献立表

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	米飯 味噌汁 焼豆腐の煮物 いんげんピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉野菜炒め 梅納豆 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんふわふわ煮 小松菜のお浸し 高菜大根漬け 牛乳	食パン ママレード コーンスープ スクランブルエッグ グリーンサラダ ぶどうジュース	米飯 味噌汁 いか団子の煮物 ホウレン草のなめ茸和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーのおかか和え たいみそ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 豆腐とエビの炒め煮 チンゲン菜の塩昆布和え つぼ漬け 飲むヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁
	A 鮭の照焼き	A チャーハン 春雨スープ	A 豚肉の生姜焼き	A さわらの ポン酢バター焼き	A 鶏肉のマスタード 焼き	A シーフードカレー コンソメスープ	A 赤魚の粕漬焼き
	B デミグラスハンバーグ	B たぬきそば 赤かぶ青菜ご飯	B 白身魚の南蛮漬け	B 鶏肉の塩麹焼き	B カレイの甘酢あん	B ホットドッグ コンソメスープ	B 鶏肉の唐揚げ
	かぼちゃサラダ 洋梨缶	水菜とパプリカの中華和え バナナ	青梗菜の酢味噌和え 白桃缶	白菜のしらす和え パイン缶	シルバーサラダ キウイフルーツ	海藻サラダ オーギョーチー	ひじきサラダ 洋梨缶
間食	バームクーヘン	さつま芋まんじゅう	ソフール	水ようかん	人形焼き	おかしいろいろ	かぼちゃケーキ
夕食	米飯 すまし汁 酢豚風肉団子 大豆と昆布の煮物 キャベツのゆかり和え	米飯 すまし汁 さんまの生姜煮 レバニラ炒め 胡瓜のみぞれ酢和え	米飯 味噌汁 牛肉と根菜の煮物 冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーのドレ和え	野沢菜ご飯 すまし汁 豆腐ステーキ 里芋の土佐煮 アスパラサラダ	米飯 すまし汁 豚肉の和風炒め マイタケの天ぷら ブロッコリーの胡麻和え	米飯 すまし汁 サバの韓国風焼き 茄子の煮物 インゲンと竹輪のわさび和え	米飯 味噌汁 豚肉の葱塩焼き 山菜の煮物 大根とツナのサラダ
A 栄養成分	エネルギー 1638 kcal たん白質 64.6 g 脂質 38.6 g 炭水化物 253.4 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1586 kcal たん白質 55.9 g 脂質 55.9 g 炭水化物 205.8 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1660 kcal たん白質 54.9 g 脂質 52.8 g 炭水化物 230.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1545 kcal たん白質 54.9 g 脂質 39.3 g 炭水化物 238.9 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1846 kcal たん白質 62.9 g 脂質 69.4 g 炭水化物 233.2 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1754 kcal たん白質 54.2 g 脂質 63.1 g 炭水化物 234.6 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1732 kcal たん白質 69.4 g 脂質 48.8 g 炭水化物 243.4 g 塩分 10.5 g
B 栄養成分	エネルギー 1819 kcal たん白質 57.7 g 脂質 55.2 g 炭水化物 268.4 g 塩分 12.2 g	エネルギー 1727 kcal たん白質 62.4 g 脂質 52.0 g 炭水化物 242.7 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1486 kcal たん白質 57.0 g 脂質 33.6 g 炭水化物 229.2 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1557 kcal たん白質 55.2 g 脂質 40.5 g 炭水化物 238.2 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1677 kcal たん白質 62.0 g 脂質 48.9 g 炭水化物 239.4 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1559 kcal たん白質 50.7 g 脂質 64.7 g 炭水化物 188.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1824 kcal たん白質 67.0 g 脂質 59.4 g 炭水化物 244.3 g 塩分 9.9 g