







B	10月26日						10月27日				10月28日				10月29日				30日			10月:	31日		11月1日				
曜日		()	1)			(火	()			k)	k)			(木	;)			(4	2)			(±	-)		(日)				
		ご飯・	・パン			ご飯・	・パン			ご飯・	・パン			ご飯・	パン			ご飯・	パン			ご飯・	パン		ご飯・パン				
		味噌	曾汁			味噌	曾汁			味噌	曾汁			味噌	計			味噌	計			味噌	計		味噌汁 キャベツ・ツナコーン炒め				
	ほ	うれん草ス	スクラン	ブル		照焼き	肉団子			トマトスク	ランブル			肉野菜	を炒め			アジの	塩焼き			だし巻	き卵						
朝食		納	豆		ゆで卵					カレーコロッケ				カレーフライドポテト				マカロニサラダ				竹輪天ぷら				チキンナゲット			
	大桩	艮とえんど	うのコン	ノメ煮	さつま芋ダイスサラダ				大	根と胡瓜の	の和風サラ	ラダ	4	小松菜の	ゆず和え	<u>-</u>		切干:	大根		ブロッ	/⊐リーのt	ピーナッ	ソ和え	ごぼうのポテトサラダ				
		ふりかい	ナ∙海苔		ふりかけ・海苔					ふりかけ・海苔				ふりかけ	ナ・海苔			ふりかけ	ナ・海苔			ふりかけ	ナ・海苔		ふりかけ・海苔 🌙			1	
		4	乳		4乳 📆					牛乳				牛乳				牛乳				4:	乳		牛乳				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	766.5	28.8	25.3	3.2	774.0	26.8	25.1	4.6	870.5	27.2	31.2	3.7	761.5	22.6	23.9	2.8	756.0	26.8	20.9	4.1	791.0	23.3	24.2	3.6	802.0	24.3	29.5	3.6	
		チキンソー	-スかつ:	丼		鯖の生	上姜煮		2	リームコロ	コッケカレ	_		けんちん	しうどん		ピーマ	ン肉詰めて	フライと目	国玉焼き		豚キム	ュチ丼			鶏の照	り焼き		
	看	手雨ともや	iともやしの炒め物 キャベツメンチカツ							ミックスサラダ				野菜かき揚げ				カメとしめ	じの煮浸	是し	ワカ.	メともやし	のごま塩	和え	冷奴				
昼食																													
艮		ライス コーヒ																											
									4L 751	ライス							_	A .				ライス							
						71	/			コーヒ	一午乳 🅦	100		ライ	ス			ライ	人							フイ	ス		
	豆	腐とねぎの	り生姜ス	ープ	<u> </u>	フ1 根と油揚		曾汁		J-E-	一午乳	Co.		ライ	ス			フ1 春雨ス		*	, t	根と油揚り	げの味噌	汁	<u> </u>			汁	
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	根と油揚したんぱく質	げの味噌 脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	春雨スたんぱく質	くープ 脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	葱と油揚!	ずの味噌? 脂質	食塩相当量	
栄養価				,		根と油揚	げの味噌		エネルギー (kcal) 816.0			食塩相当量 (g) 3.4	エネルギー (kcal) 917.0			食塩相当量 (g) 5.0	エネルギー (kcal) 891.0	春雨ス	ミープ	食塩相当量 (g) 2.7						葱と油揚い	ずの味噌?		
栄養価	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2	脂質 (g) 21.0	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal)	:根と油揚(たんぱ(質 (g)	げの味噌 脂質 (g)	食塩相当量 (g)	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0	脂質 (g) 22.4	(g) 3.4	(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	(g)	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5	に 脂質 (g) 21.9	(g) 2.7	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 21.4	脂質 (g) 16.9	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	葱と油揚 (たんぱく質 (g) 38.4	ボの味噌 脂質 (g) 36.1	食塩相当量 (g)	
栄養価	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2	脂質 (g) 21.0	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	:根と油揚(たんぱ(質 (g)	げの味噌 脂質 (g) 40.8	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0	脂質 (g) 22.4	3.4	(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) 19.2	(g)	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5	トープ 脂質 (g) 21.9	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4	脂質 (g) 16.9	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 984.0	葱と油揚いたいばく質 (g) 38.4 豚挽	が 脂質 (g) 36.1	食塩相当量 (g) 3.5	
栄養価	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2	脂質 (g) 21.0	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚 たんぱく質 (g) 34.1	げの味噌 脂質 (g) 40.8	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0	脂質 (g) 22.4	3.4	(kcal)	たんぱく質 (g) 24.0	脂質 (g) 19.2	(g)	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5	トープ 脂質 (g) 21.9	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4	脂質 (g) 16.9	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 984.0	葱と油揚 (たんぱく質 (g) 38.4	が 脂質 (g) 36.1	食塩相当量 (g) 3.5	
栄養価	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2	脂質 (g) 21.0 の味噌 フライ	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚 たんぱく質 (g) 34.1	げの味噌 脂質 (g) 40.8	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0	脂質 (g) 22.4 きのこと	3.4	(kcal)	たんぱく質 (g) 24.0	脂質 (g) 19.2	(g)	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5	トープ 脂質 (g) 21.9 三姜焼:	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4	脂質 (g) 16.9 ノカツ よん酢	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 984.0	葱と油揚いたいばく質 (g) 38.4 豚挽	ボの味噌 脂質 (g) 36.1 肉と、噌炒め	食塩相当量 (g) 3.5	
	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2 と蓮根 &アジ	脂質 (g) 21.0 の味噌 フライ	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚(たんぱく質(g) 34.1	げの味噌 脂質(g) 40.8	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0	脂質 (g) 22.4 きのこソ オムレ	(g) 3.4 7—Z	917.0	たんぱく質 (g) 24.0	脂質 (g) 19.2	(g) 5.0	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5 下内の生	スープ 脂質 (g) 21.9 三姜焼 フライ	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4 チキン おろしに	脂質 (g) 16.9 ノカツ よん酢	食塩相当量 (g) 4.5	エネルギー (kcal) 984.0	葱と油揚(たんぱく買 (g) 38.4 豚挽 古子の明	ボの味噌 脂質 (g) 36.1 肉と 味噌炒め	食塩相当量 (g) 3.5	
栄養価	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2 と蓮根 &アジ	脂質 (g) 21.0 の味噌 フライ	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚 たんぱく質 (g) 34.1	げの味噌 脂質(g) 40.8	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0 パーグを チーズ	脂質 (g) 22.4 きのこソ オムレ	(g) 3.4 7—Z	917.0	たんぱく質 (g) 24.0	脂質 (g) 19.2	(g) 5.0	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5 下内の生	スープ 脂質 (g) 21.9 三姜焼 フライ	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4 チキン おろしに	脂質 (g) 16.9 ノカツ よん酢	食塩相当量 (g) 4.5	エネルギー (kcal) 984.0	葱と油揚(g) 38.4 豚挽	ボの味噌 脂質 (g) 36.1 肉と 味噌炒め	食塩相当量 (g) 3.5	
	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2 と蓮根 &アジ	脂質 (g) 21.0 の味噌 フライ	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚(たんぱく質(g) 34.1	げの味噌 脂質(g) 40.8	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0	脂質 (g) 22.4 きのこソ オムレ	(g) 3.4 7—Z	917.0	たんぱく質 (g) 24.0	脂質 (g) 19.2	(g) 5.0	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5 下内の生	スープ 脂質 (g) 21.9 三姜焼 フライ	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4 チキン おろしに	脂質 (g) 16.9 ノカツ よん酢	食塩相当量 (g) 4.5	エネルギー (kcal) 984.0	葱と油揚(たんぱく買 (g) 38.4 豚挽 古子の明	ボの味噌 脂質 (g) 36.1 肉と 味噌炒め	食塩相当量 (g) 3.5	
	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2 と蓮根 &アジ	脂質 (g) 21.0 の味噌フライ	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚(たんぱく質(g) 34.1	げの味噌 脂質 (g) 40.8 ・ムショ	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0	脂質 (g) 22.4 きのこと オムレ・ 菜 の味噌 マ	(g) 3.4 7—Z	917.0	たんぱく質 (g) 24.0	脂質 (g) 19.2 上店 菜	(g) 5.0	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5 下内の生	トープ 脂質 (g) 21.9 王 姜焼 : 7 ライ	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4 チキン おろしに	脂質 (g) 16.9 16.9 プライン 16.9 また 16.9 ま	食塩相当量 (g) 4.5	エネルギー (kcal) 984.0	葱と油揚(たんぱく買 (g) 38.4 豚挽 古子の明	ずの味噌: (g) 36.1 内性炒び 薬 ごぼう	食塩相当量 (g) 3.5	
	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2 と 遠根 & アジ	脂質 (g) 21.0 の味噌フライ	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚 たんぱ (g) 34.1 ンクリー	げの味噌 脂質 (g) 40.8 ・ムショ	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0 パーグミ デーズ	脂質 (g) 22.4 きのこと オムレ・ 菜 の味噌 マ	(g) 3.4 7—Z	917.0	たんぱく質 (g) 24.0 内 5	脂質 (g) 19.2 上店 菜	(g) 5.0	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5 マスター と魚 フット (g) が 内の生 と魚 フット (を) で のカ	トープ 脂質 (g) 21.9 王 姜焼 : 7 ライ	(g) 2.7	エネルギー (kcal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4 チキン おろしに かぼちゃの	脂質 (g) 16.9 16.9 プライン 16.9 また 16.9 ま	食塩相当量 (g) 4.5	エネルギー (kcal) 984.0	惹と油揚 たんば(質 (g) 38.4 豚挽 たそき・	ずの味噌: (g) 36.1 内性炒び 薬 ごぼう	食塩相当量 (g) 3.5	
	エネルギー (kcal) 937.0	たんぱく質 (g) 21.2 と 遠根 & アジ	脂質 (g) 21.0 の味噌フライ	食塩相当量 (g) 5.8	エネルギー (kcal) 1047.0	根と油揚 たんぱ (g) 34.1 ンクリー	げの味噌 脂質 (g) 40.8 ・ムショ	食塩相当量 (g) 3.6	(kcal) 816.0	たんぱく質 (g) 20.0 パーグミ デーズ	脂質 (g) 22.4 きのこと オムレ・ 菜 の味噌 マ	(g) 3.4 7—Z	917.0	たんぱく質 (g) 24.0 内 5	脂質 (g) 19.2 上店 菜	(g) 5.0	(kcal) 891.0	春雨ス たんぱく質 (g) 25.5 マスター と魚 フット (g) が 内の生 と魚 フット (を) で のカ	トープ 脂質 (g) 21.9 王 姜焼 : 7 ライ	(g) 2.7	エネルギー (koal) 674.0	たんぱく質 (g) 21.4 チキン おろしに かぼちゃの	脂質 (g) 16.9 16.9 プライン 16.9 また 16.9 ま	食塩相当量 (g) 4.5	エネルギー (kcal) 984.0	惹と油揚 たんば(質 (g) 38.4 豚挽 たそき・	ずの味噌: 脂質 (g) 36.1 肉と ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	食塩相当量 (g) 3.5	

[※] 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。









日							10月20日				10月21日				10月22日				10月	23日			10月	24日		10月25日				
曜日	3		(月	1)			(火	()			(7	k)			(7	k)			(4	è)			()	E)		(日)				
			ご飯・	パン			ご飯・	・パン			ご飯	・パン			ご飯	・パン			ご飯・	パン			ご飯・	・パン		ご飯・パン				
			味噌	計			味噌	曾汁			味	曾汁			味	曾汁			味噌	曾汁			味噌	曾汁		味噌汁 切干大根				
			鶏団子の)南蛮風			コーンスク	フランブ ノ	L		キャベツ	メンチカゾ	y		トマトスク	フランブル	,		ハム野	菜炒め			唐报	易げ						
朝食		Ŧl	.豆腐と小	松菜のお	浸し	魚フライ				小松菜とコーンのじゃこ和え				ポテトフライ				オムレツ				マカ	コロニとレジ	タスのサ	ラダ	サゴシの柚庵焼き				
及	•	大	根と人参の	クマヨサラ	ラダ	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え				マカロニとレタスのサラダ				7	ひじきと材	を豆の煮物	勿		レンコー	ンサラダ	•	ほうれ	れん草と=	ューンのソ	ノテー	 ブロッコリーの辛子マヨネーズ				
			ふりかけ	ナ・海苔		ふりかけ・海苔					ふりかけ・海苔				ふりかり	け・海苔			ふりかい	ナ・海苔			ふりかい	ナ・海苔		ふりかけ・海苔 🧥				
			牛!		8	牛乳				牛乳						-乳	# 97	牛乳					牛	乳		牛乳				
栄養	価	Cネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量	エネルギー (kcal)		脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		食塩相当量	
		817.5	23.3	31.7	4.4	844.0	30.4	32.8	4.3	841.0	26.2	29.3	4.1	853.0	26.7	30.3	4.4	835.0	22.7	29.6	4.3	832.0	(g) 25.5	(g) 30.9	(g) 4.0	825.5	25.7	33.2	(g) 4.0	
			肉ごは	 ぎう丼	1	横浜	もやしあん		ーメン		ハヤシ		1		麻婆豆	腐飯丼	1		かき玉 [・]	うどん	1		鯖の照	り焼き	1		揚げ餃子	 }と焼売	1	
		_	単学の野菜あんかけ 春巻								クリーム	コロッケ			かぼちゃ	のコロック	-		竹輪のカ	レー揚け	ř		揚げ	餃子		白菜	炒め			
昼食																									5.					
莨																								7	英水					
			ライス									混ぜご飯(ゆかり))		****	ライス									
			表雨 2	z —⊐°			71				ミネストローネ				わかめスープ				/£ С С W	((1973-7)			ライ やしと人き		. ⊐ °	コーンと玉葱のスープ				
栄養	/= J	Cネルギー	春雨ス一プ - たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー			食塩相当量				
木食1	Щ	(kcal) 804.0	(g) 21.2	(g) 13.0	(g) 4.4	(kcal) 910.0	(g) 26.8	(g) 22.8	(g) 7.4	(kcal) 796.0	(g) 19.4	(g) 22.9	(g) 5.9	(kcal) 799.0	(g) 26.2	(g) 22.9	(g) 5.5	(kcal) 934.0	(g) 21.6	(g) 15.3	(g) 4.4	(kcal) 1004.0	(g) 29.9	(g) 38.9	(g) 2.8	(kcal) 851.0	(g) 21.1	(g) 19.8	(g) 3.8	
		004.0	21.2	13.0	4.4	910.0	20.0	22.0	7.4	790.0	15.4	22.9	3.3	733.0	20.2	22.5	0.0	904.0	21.0	10.0	4.4	1004.0	29.9	30.3	2.0	031.0	21.1	19.0	3.0	
		ガ ロル	チキン	力 1./-	- 岡 味		かつ	اطرد *اطر			和風八			鶏	肉の洋		げ		豚焼				ミックス	ゲロル	•	鶏もも肉のみぞれ煮				
		7 710	7-12	130	الد، بست		10 2				&いわ	ンフライ	•	&春雨炒め				肉し	やが焼	きコロ	ッケ			., ,,,,		739		07 C 41	O MIC	
			副	並			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	苹			副	苹		
夕食			m ³								m)				m'i	~			m3	~			m'i	•			P)	•		
莨			彩り揚	げだし		叩き	きゅうりの	のゴマ塩	記和え		粉ふ	き芋		スパケ	ゲティとし	ノタスの	サラダ	1	事雨の中	華和え	物		キムヲ	F冷奴		小松菜の胡麻和え				
																													ره ور	
			ご飯・	汁物			ご飯・	∙汁物			ご飯	·汁物			ご飯	- 汁物			ご飯・	汁物			ご飯・	·汁物			ご飯・	汁物 〈	()	
						- MA 71 179					- xx /1 120				- 200 (1 12))							
栄養	.	Cネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質 (g)	食塩相当量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー	たんぱく質 (g)	脂質	食塩相当量 (g)	エネルギー	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質	食塩相当量	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質 (g)	食塩相当量	
不安	(kcal) (g) (g) (g) 951.0 31.1 30.4 4.2				(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g) l	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	









B		10月	12日			10月	13日		10月14日				10月15日				10月16日				10月17日				10月18日				
曜日		U	月)			(1)	k)			k)	k)			(t)	k)			(₫	ž)		(±)				(日)				
		ご飯	ご飯・パン ご飯・パン						ご飯・	・パン			ご飯・	・パン			ご飯・	パン			ご飯・	パン		ご飯・パン					
		味	曾汁		味噌汁					味噌	曾汁			味噌	曾汁			味噌	計		味噌汁				味噌汁				
		オムレツ				ミックススクランブル				サゴシの柚庵焼き				舞茸と蒸し鶏の和え物				ニコンのス	スクランフ	ブルエッグ	ず 目玉焼き				野菜コロッケ				
朝食		ポテトフライ スパゲティとレタスのサラダ					ハムと	ハムとブロッコリーのマヨソース				温泉	玉子		小松菜とコーンのじゃこ和え				チキンナゲット				白菜と竹輪のごま酢和え						
_	茹で野菜のゴマ風味 ふりかけ・海苔				で野菜のゴマ風味ほうれん草とベーコンのソテー					ポテトフライ				かぼちゃのコロッケ				納豆				ジアン風ホ	クホクホ	ペテト	だし巻き卵				
					ふりかけ・海苔					ふりかけ・海苔 🚣				ふりかい	ナ・海苔			ふりかけ	ナ・海苔			ふりかい	ナ∙海苔		ふりかけ・海苔(
		4	-乳		牛乳					4乳				4	乳			4	乳			4	乳		牛乳				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kçal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	
	769.5	21.1	23.0	3.7	732.0	24.6	26.5	3.6	945.0	28.5	41.6	3.6	875.5	27.7	31.8	3.5	806.0	27.7	24.1	3.4	852.0	30.1	29.8	4.1	780.5	23.0	25.6	3.8	
		カレー	うどん	•	豚撈	ぬと茄子	の味噌炊	少め丼		フラング	カレー		たっぷり野菜タンメン					親于	子 丼	•	白身魚	の唐揚げ	ぽん酢	仕立て		味噌と	んかつ	•	
		肉入り	コロッケ ちくわと大根の味噌だれ						ミックス	サラダ			シュウ	ウマイ		肉団子の甘酢煮					根菜0	D煮物			冷	奴			
昼食																													
及																													
		ライス								コーヒー	一牛乳	9		ライ	ィス							ライ	(z **	5)	ライス				
			^		わかめと玉葱の卵スープ												もやしとわかめの味噌汁				わかめと玉葱の卵スープ				にらと卵のスープ				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kçal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	
	1305.0	26.4	34.0	6.4	838.0	17.9	30.6	5.1	980.0	27.0	36.0	4.4	888.0	30.6	13.4	10.7	891.0	28.8	20.4	4.3	721.0	20.3	8.8	4.6	938.0	24.2	30.0	4.1	
								•												•									
		鯖の 野菜			和層	L おろし	ハンバ	ーグ	鶏唐と	蓮根の	野菜あ	んかけ		事揚げる				チキン	ノカツ		B	家肉の生	き	ロールキャベツ 野菜トマトソース					
		47不	נט פא:										の中華炒め&魚フライ												野来トイトソー人				
		副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜		
タ 食			き芋の			ソーセ	ージと			ロ国 フィジ	ن .			芋の野芽	55/4		45	ぼちゃの	エルエ・	L /	+	くらと白流	キのもご	31	アジフライ				
	닅	きんぴらん	「ター風	.味	キャ	ベツのフ	レンチ	サラダ	个	ロ風スパ ^ん	アツティ		里	于い野き	そのん刀	דוי	וינל	はらやの	てはつび	ฆ∿	5	くりと日か	えし こうしゅう	ラビゴットソース					
		ご飯	⁺汁物			ご飯・	·汁物	4		ご飯・	·汁物			ご飯・	·汁物			ご飯・	汁物			ご飯・	汁物		ご飯・汁物				
				YU														(8.6)								71 73			
栄養価	エネルギー (kcal)	・ たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	620.0 10.7 6.2 2.5				875.0	27.7	20.5	7.2	856.0	36.0	11.8	4.5	963.0	32.8	21.9	4.6	1026.0	29.0	30.1	4.0	896.0	26.1	30.8	4.4	937.0	26.0	25.8	3.8	

[※] 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。









B		10,5	5日		10月6日				10月7日				10月8日				10月9日					10月1	10日		10月11日				
曜日		U	9)			(y	<u>ပ</u>			k)	()			(7	k)			(4	ž)			(±	:)		(日)				
		ご飯	・パン			ご飯・	パン			ご飯・	パン			ご飯	・パン			ご飯・	パン			ご飯・	パン		ご飯・パン				
		味	曾汁			味噌	計			味噌	計			味	曾汁		味噌汁				味噌汁				味噌汁				
		マカロニコ	ーンソテ	_	ジャーマンポテト					ししゃも	シフライ		目玉焼き				小鉢)野菜コロッケ				トマトスクランブル				サバの塩焼き				
朝食		ウイン	ノナー		野菜の青じそ風味				厚揚げとキャベツの味噌炒め				ひじきと白滝の煮付け					肉野菜炒め				小松菜とコーンのじゃこ和え				ポテトサラダ			
	ブ	ロッコリーの	ピーナッ	ツ和え		ミックスス・	クランブ	ル		納	豆			なめ茸	オクラ			ゆて	卵			冷	奴			ピリ辛こんにゃく			
		ふりかり	ナ・海苔			ふりかい	ナ・海苔			ふりかい	ナ・海苔			ふりかり	ナ・海苔	25		ふりかけ	ナ・海苔			ふりかけ	ナ・海苔			ふりかけ	ナ・海苔		
		4	乳	MA		4	乳			4	乳				乳			4 !	乳			4	乳(Ů		4	乳		
栄養価	エネルキ (kcal)	デー たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質食	塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	
	848.0	0 29.4	28.2	4.4	801.0	24.7	29.7	3.8	819.0	28.1	30.7	3.3	700.0	25.0	20.4	4.5	824.0	28.8	27.2	3.5	739.5	28.6	24.4	3.6	672.0	19.7	22.6	3.5	
		プル:	コギ丼			丸天	うどん			カツカ	レー		ポ	一ク焼肉	と白身フ	ライ	鶏チャ	ーシューと	とんこつき	ラーメン		豚塩カ	ルビ丼		ハン	バーグの	チーズグ	ラタン	
		ツナロ	じゃが		小	松菜ときの	この白	和え	ミックス サ ラダ				切干大根				ハムとブロッコリーのマヨソース					照焼き		マカロニとレタスのサラダ					
昼食																													
			混ぜご飯(ゆかり)														ライ	′ス							ライ	イス	9 4		
							(コーヒー牛乳										7									IJ	
		ジュリアン!	野菜スー	-プ									中華スープ						1		春雨スープ				コーンと玉葱のスープ				
栄養価	エネルキ (kcal)	デー たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	790.0	0 23.0	25.7	3.2	824.0	23.9	8.9	5.4	926.0	28.3	25.8	4.0	461.0	19.1	25.2	4.5	1258.0	40.6	28.4	8.2	961.0	25.6	43.6	5.1	1018.0	35.0	33.6	5.3	
		肉	豆腐		豚肉の	野菜炒的	りと大半	唐揚げ	さわらの	カカレー排	げとナポ	リタン		油淋鷚。	とニラ	E	鯖の	塩焼き	&メン ヲ	Fカツ	グリル	チキン	カレ	一風味		回台	昌内		
9		副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜			副	菜		
食	揚	げ焼売のカ	ゴーリッ?	ク風味	かり	ぎちゃの	そぼろ	あん	大根	と胡瓜の	和風サラ	ダ		小松菜(のお浸し	•	ポテ	トの醤油	バター	風味	切干さ	大根とわれ	かめの.	二杯酢	バンサンスー				
		产行	- 汁物			ご飯・汁物 🕡 😂				ご飯・	计物			一个金石	- 汁物			ご飯・	计物 🔪	M		ご飯・		ご飯・汁物					
		二級	(I TW)			二級	7 1 TXJ			二級	(I TAJ			_ AX	(I TW)			□ #X	71 789	THE WAR		<u>_ ж</u>	7 I TXJ			二叔		**	
栄養価	エネルキ (kcal)	デー たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質(g)	食塩相当量	
	466.0		25.8	4.6	408.0	17.8	20.9	3.9	468.0	21.9	19.9	3.9	410.0	23.9	27.4	5.5	547.0	21.7	37.8	3.5	333.0	22.5	18.7	3.1	(kcal) (g) (g) (g) 411.0 15.2 23.2 5.3				
	-1	ナ ピの切合に	ナが赤声に	l			1	1						ı	1	1			1	1			1	1					