



	令和05年10月02日(月)	令和05年10月03日(火)	令和05年10月04日(水)	令和05年10月05日(木)	令和05年10月06日(金)	令和05年10月07日(土)	令和05年10月08日(日)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(マンゴー缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア	食パン スプレッド(アフリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳							
昼	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和え	きつねそば オムレツ 白菜の辛子和え	御飯 清汁(ツメ・サヤ) 鱈の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	そばろ井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 白身魚の甘酢あんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え							
おやつ	クリームサンド	ドームケーキ	上用饅頭	どら焼き	バウムクーヘン	紫いも羊羹	カスタードケーキ							
夕	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 いちごゼリー	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 ピーチゼリー	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え 杏仁豆腐	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の柚子味噌がけ マスカットゼリー							
栄	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1483kcal
養	蛋白質	53.1g	蛋白質	53g	蛋白質	58.9g	蛋白質	58.4g	蛋白質	63g	蛋白質	62.1g	蛋白質	57.7g
価	脂質	46.5g	脂質	35.6g	脂質	32.9g	脂質	39.5g	脂質	38.7g	脂質	42.9g	脂質	41.3g
	食塩相当	8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	9.5g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.4g

	令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)	令和05年10月15日(日)							
朝	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳							
昼	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	さつまいもご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え フルーツ(マンゴー缶)	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(マンゴー缶)	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え							
おやつ	ぼたぼた焼き	チョコパン	コアラのマーチ	星たべよ	プリン	焼きドーナツ	マドレーヌ							
夕	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサラ	御飯 清汁(コーン・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 煮豆(白花豆)							
栄	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1408kcal	エネルギー	1387kcal	エネルギー	1544kcal
養	蛋白質	58g	蛋白質	48.1g	蛋白質	59g	蛋白質	59.2g	蛋白質	55.7g	蛋白質	59.3g	蛋白質	56.7g
価	脂質	43.7g	脂質	36.6g	脂質	44.2g	脂質	47.6g	脂質	31.2g	脂質	33.7g	脂質	48.4g
	食塩相当	8.4g	食塩相当	8g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.3g

	令和05年10月16日(月)	令和05年10月17日(火)	令和05年10月18日(水)	令和05年10月19日(木)	令和05年10月20日(金)	令和05年10月21日(土)	令和05年10月22日(日)							
朝	御飯 味噌汁(白菜・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳							
昼	チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 銀鱈の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)							
おやつ	チョコパイ	まがりせんべい	炭酸饅頭	レモンケーキ	和のパンケーキ	メロンパン	水まんじゅう							
夕	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ いちごプリン	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ いちごゼリー	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	いなり寿司 清汁(ツミレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1500kcal
養	蛋白質	50.6g	蛋白質	54.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	60.2g	蛋白質	57.2g	蛋白質	53.5g	蛋白質	56.6g
価	脂質	38.7g	脂質	49.1g	脂質	37.4g	脂質	36.7g	脂質	42.3g	脂質	29.7g	脂質	36.3g
	食塩相当	7.6g	食塩相当	8g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.4g

	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)	令和05年10月29日(日)							
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) スナックエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト							
昼	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	豚キムチチャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のトマト炒め マンゴープリン	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 白菜とチキンのサウザンサラダ	味噌ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー							
おやつ	かすてら饅頭	味噌饅頭	おはぎ	ハッピーターン	酒まんじゅう	黒糖饅頭	スイスロール							
夕	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア							
栄	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1626kcal
養	蛋白質	61.6g	蛋白質	56.7g	蛋白質	62.3g	蛋白質	63.1g	蛋白質	58.7g	蛋白質	57.6g	蛋白質	58.9g
価	脂質	48g	脂質	47.7g	脂質	44g	脂質	43.5g	脂質	39.5g	脂質	38g	脂質	43.5g
	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.1g

