

		令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	令和06年10月06日(日)						
朝		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	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト	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	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト	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(いちご) ほうれん草とあさりのバターソ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳						
昼		御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼろ 小松菜のわさびマヨネーズ和	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	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	牛丼 味噌汁(白玉・葉) 白菜の浅漬け フルーツ(白桃缶)	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	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え						
おやつ		レモンケーキ	焼きドーナツ	ハッピーターン	どら焼き	水まんじゅう	ロアンヌ						
夕		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(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え	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(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)	御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)						
栄 養 価		エネルギー	1465kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1601kcal
		蛋白質	52.5g	蛋白質	52.8g	蛋白質	63.7g	蛋白質	60.2g	蛋白質	57.5g	蛋白質	61.4g
		脂質	43.5g	脂質	48.6g	脂質	45.9g	脂質	47.1g	脂質	39.6g	脂質	55.7g
		食塩相当	8g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.7g

	令和06年10月07日(月)	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)	令和06年10月13日(日)							
朝	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(白菜・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え 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・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カフラワーの梅おかか和え ヤクルト	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	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							
昼	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の味噌煮 さつま揚げと蕪の煮物 ブロッコリーのサラダ	キーマカレー 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 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ かぶの煮物 キャベツのサウザン和え	そばろ井 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	焼きそば コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(マンゴー缶)	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(マンゴー缶)							
おやつ	ソフトサラダ	マドレーヌ	ドームケーキ	そば饅頭	味噌饅頭	ちよぼちよぼクッキー	クリームサンド							
夕	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 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	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	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	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 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(白桃缶)	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の揚げ煮 マスカットゼリー							
栄	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1484kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1415kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1416kcal
養	蛋白質	62.7g	蛋白質	58g	蛋白質	55.7g	蛋白質	53.4g	蛋白質	48.1g	蛋白質	61.1g	蛋白質	47.4g
価	脂質	51.2g	脂質	37g	脂質	39.6g	脂質	44.8g	脂質	38g	脂質	43.1g	脂質	37.2g
	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.6g	食塩相当	9.6g	食塩相当	7.2g

	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 味噌汁(揚げ・サヤ) 鶏団子の煮物 キャベツの和え物 ヤクルト	食パン スプレッド(アプrikott) 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(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(アプrikott) 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(豆腐・万葱) 卵と野菜のソテー ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	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							
昼	きのこご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え	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	肉うどん ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え	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	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン ツナポテト 大根とハムのサラダ	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 カラフルサラダ							
おやつ	おはぎ	星たべよ	かすてら饅頭	練り切り	酒まんじゅう	黒糖饅頭	チョコパイ							
夕	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 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 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(白花生)	御飯 清汁(コーン・サヤ) 白身魚の甘酢あんかけ 里芋の含め煮 煮豆(白花生)	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)	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)							
栄	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1422kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1510kcal
養	蛋白質	56.7g	蛋白質	67.6g	蛋白質	63.1g	蛋白質	56.9g	蛋白質	43.5g	蛋白質	57.8g	蛋白質	59.3g
価	脂質	38.3g	脂質	56.5g	脂質	29.6g	脂質	32.9g	脂質	35.7g	脂質	40.6g	脂質	44.3g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8g	食塩相当	8.4g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.9g

	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	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ザンサラダ フルーツ(白桃缶) 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	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	食パン スプレッド(アプレコト) 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(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え 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							
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 キャベツのからし和え	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ えびとインゲンの塩炒め かぼちゃサラダ	☆ご当地メニュー☆ 御飯 ひつつみ イカメンチ 小松菜のわさびマヨネーズ和 フルーツ(リンゴ缶)	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	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	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭のガーリックバター醤油 かぶのつや煮 春菊のポン酢和え	御飯 味噌汁(白菜・シロ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢							
おやつ	コアラのマーチ	和のパンケーキ	まがりせんべい	バウムクーヘン	上用饅頭	炭酸饅頭	ぼたぼた焼き							
夕	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	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒 海老焼売 白菜とチキンのサウザンサラダ	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき いちごゼリー	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)	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 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	いなり寿司 清汁(ツメ・畑菜) 茶碗蒸し ほうれん草のおかか和え							
栄	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1747kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1526kcal
養	蛋白質	64.2g	蛋白質	61.6g	蛋白質	63.1g	蛋白質	59.8g	蛋白質	54.1g	蛋白質	55.9g	蛋白質	62.5g
価	脂質	39.4g	脂質	44.9g	脂質	37.9g	脂質	43g	脂質	39.9g	脂質	33.5g	脂質	48.9g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	9.4g

	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 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え 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	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	御飯 味噌汁(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き 春菊の和え物 ヤクルト								
昼	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	天津井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め れんこんとひじきのごまサラダ	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鯖の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	☆ハロウィンメニュー☆ ピラフ かぼちゃのシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)								
おやつ	カスタードケーキ	チョコレート饅頭	プリン	ダブルチーズケーキ								
夕	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 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 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)	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)								
栄	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1547kcal				
養	蛋白質	62.8g	蛋白質	51.2g	蛋白質	63.3g	蛋白質	48g				
価	脂質	37.9g	脂質	42.1g	脂質	40.8g	脂質	44.6g				
	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.5g				