

	10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)	10/4(土)	10/5(日)
あ	ごはん みそ汁(なす 白玉麩) いり豆腐 キャベツのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(豆腐 山東菜) さんま缶 いんげんの炒め煮 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) 卵とじ 白菜のゆかり和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ 貝割) さわらの西京焼き チンゲン菜の二色和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 麩) しらす入玉子蒸し ほうれん草のごま和え たいみそ 牛乳
さ	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 友禅卵あんかけ 焼きうどん トマトサラダ トマトサラダ フルーツポンチ フルーツポンチ 	ごはん 蒸し鶏野菜ソースかけ チンゲン菜のマヨネーズ和え フルーツ(パイナップル)	ごはん ハンバーグ 大根サラダ フルーツゼリー	ごはん 麻婆豆腐 カリフラワーの茹サラダ フルーツ(梨)	ごはん あじのムニエル オクラとカニかまの和え物 フルーツ(バナナ)
る	ごはん みそ汁(玉ねぎ 人参) ムニエル れんこん炒め レモン醤油和え	ごはん かき玉汁 豆腐田楽 大根とぶりの煮物 ほうれん草のわさび和え	ごはん みそ汁(キャベツ 麩) かれのい照り煮 炒り煮 揚げなす生姜しょうゆ	ごはん そうめん汁 豚もも生姜焼き 野菜炒め 甘酢和え	ごはん なめこ汁 とり肉照焼き ポテトサラダ 白菜のからし和え
成分値	エネルギー 1810kcal エネルギー 1795kcal たんぱく質 73.7g たんぱく質 78.1g 脂質 41.9g 脂質 47.3g 食塩相当量 7.2g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1834kcal たんぱく質 80g 脂質 49.3g 食塩相当量 7g	エネルギー 1843kcal たんぱく質 70.2g 脂質 47.1g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1813kcal たんぱく質 74.9g 脂質 52.4g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1837kcal たんぱく質 67g 脂質 49.9g 食塩相当量 7.1g
	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)
あ	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 温泉卵 なす炒り煮 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 人参) カニ豆腐 ほうれん草柚子香和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 高野豆腐) オムレツ ブロッコリーしらす和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(山東菜 麩) 湯豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ 人参) はんぺん蒸し煮 小松菜のごま和え 味付のり 牛乳
さ	ごはん とり肉洋風ソースかけ キャベツのかか和え フルーツヨーグルト	ごはん 親子煮 アスパラのわさび醤油和え フルーツ(ぶどう)	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん とり肉おろし煮 月見とろろそば ポイルサラダ ポイルサラダ フルーツ(マンゴー) フルーツ(マンゴー)	ごはん さわら生姜煮 ビーフン炒め煮 フルーツ(バナナ)	ごはん 酢豚 白菜のツナ和え フルーツゼリー
る	栗ごはん 清汁(大根 糸みつば) さんま生姜煮 小松菜のナムル お月見デザート	ごはん ワンタン汁 ホッケの蒸し魚 さつまいもサラダ ピーマン甘辛煮	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 きんぴらごぼう 甘酢和え 	ごはん 清汁(大根 糸みつば) とり肉ピザ風 里芋の煮物 カリフラワーピクルス風	ごはん みそ汁(じゃが芋 麩) カレイのねぎ風味焼き 牛肉と大根の煮物 マカロニサラダ
成分値	エネルギー 1803kcal たんぱく質 72.8g 脂質 49.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1816kcal たんぱく質 72g 脂質 43.2g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1832kcal エネルギー 1841kcal たんぱく質 75.5g たんぱく質 73.3g 脂質 47.6g 脂質 56.3g 食塩相当量 6.4g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1803kcal たんぱく質 83.2g 脂質 42g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1840kcal たんぱく質 74.2g 脂質 46.5g 食塩相当量 7.4g

※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