

	10/11(土)	10/12(日)	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)
あ	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) 温泉卵 野菜の八宝菜風 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(大根 麩) 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) 卵とじ 山東菜のかか和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 白玉麩) 湯豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ キヌサヤ) 目玉焼き チンゲン菜の和え物 味付のり 牛乳
さ	ごはん 豚ももみそ焼 アスパラのマヨ和え フルーツヨーグルト	カレーライス 薬味 サラダ プリン	ごはん たらのクリーム煮 小松菜のナムル フルーツ(パイン)	ごはん とり肉オランダ焼 キャベツ酢醤油和え フルーツ(バナナ)	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 鶏肉の ケチャップ 煮込み 春雨サラダ フルーツゼリー
る	ごはん みそ汁(小松菜 切麩) 鮭のムニエル マロニー甘辛煮 もずく酢 	ごはん なめこ汁 ほっけの焼魚 里芋そぼろ煮 かぶの柚香和え	ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) から揚げ 甘煮 おろし和え	ごはん かき玉汁 さばみそ煮 牛肉入りじゃが芋きんぴら ほうれん草の磯和え	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) 蒸し魚野菜ソースかけ 南瓜そぼろ煮 めかぶとろろ
成分値	エネルギー 1811kcal たんぱく質 75.7g 脂質 44.6g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1846kcal たんぱく質 72.1g 脂質 42.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1795kcal たんぱく質 74.7g 脂質 38.8g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 76.2g 脂質 50.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1794kcal たんぱく質 75.9g 脂質 39.5g 食塩相当量 7.3g
あ	ごはん みそ汁(大根 切麩) いり豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 麩) はんぺん蒸し煮 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん かぶ) 卵豆腐 ビーフン炒め煮 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) さんま缶 小松菜の炒め煮 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ 青ねぎ) だし巻卵 チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳
さ	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ(パイン)	ごはん 親子煮(乳和食) サラダ(温野菜) フルーツ(バナナ)	ごはん かれいの焼魚 きんぴら大根煮 フルーツ(マンゴー)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え フルーツゼリー	ごはん あじのパン粉焼き 白菜のポイルサラダ フルーツポンチ 
る	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 ピーマン甘辛煮 山東菜の浸し和え	ごはん かしわ汁 ほきのチリソース 切干だいこん煮 小松菜のお浸し	雑穀ごはん みそ汁(豆腐 わかめ) 豚肉おろし焼き こんにゃくピリカラ煮 レモン醤油和え	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 豚もも生姜焼き 筍の土佐煮 いんげんツナマヨ和え	ごはん みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ) 鶏肉の香味蒸し カリフラワーマヨネーズ和え 大根とぶりの煮物
成分値	エネルギー 1823kcal たんぱく質 77.2g 脂質 51.1g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1789kcal たんぱく質 74.5g 脂質 43.4g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1796kcal たんぱく質 74.9g 脂質 41.5g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1849kcal たんぱく質 78.4g 脂質 48.4g 食塩相当量 6g	エネルギー 1866kcal たんぱく質 78g 脂質 47.6g 食塩相当量 7.3g

※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