

※一般食・米飯の成分表記をしています。

				10月1日 木曜日	10月2日 金曜日	10月3日 土曜日
朝食				御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 豚汁 プレーンヨーグルト
昼食				《旅するランチ～イタリア～》 バターライス 赤魚のアクアパッツァ 茄子のマリネ フルーツ（パイン） 野菜たっぷりスープ	御飯 ミラノ風チキンかつ 付)パスタ ビーンズサラダ ぎゅぎゅっとオレンジゼリー 野菜を食べるスープ	御飯 親子煮 春菊のごま和え プリン のり佃煮
夕食				御飯 チーズつくね &スナップエンドウソテー 納豆 お味噌汁	御飯 八宝菜 大根の甘酢和え こくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え お味噌汁
成分				エネルギー 1561 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 52.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 47.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 53.6 g 塩分 6.4 g
	10月4日 日曜日	10月5日 月曜日	10月6日 火曜日	10月7日 水曜日	10月8日 木曜日	10月9日 金曜日	10月10日 土曜日
朝食	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ジャーマンポテト コーンスープ ジョア	御飯 ホッケみりん焼き &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	お粥(梅しそかつお) とりつくね &ブロッコリーソテー ジョア	御飯 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 照焼きチキン &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め ポタージュ ジョア
昼食	御飯 あじフライとえびプリカツ付)キャベツ ほうれん草の磯和え ヨーグルト オニオンスープ	御飯 チーズハンバーグ 付)いんげん・マッシュポテト 油麩とれんこんの煮物 ぎゅぎゅっとぶどうゼリー けんちん汁	《旅するランチ～北海道～》 味噌バターラーメン 焼き餃子 フルーツ（マンゴー）	御飯 スパニッシュオムレツ 付)人参の甘煮 真砂炒め フルーツ（バナナ） クラムチャウダー	御飯 麻婆なす ツナときゅうりの和え物 いちごムース ワンタンスープ	御飯 中華おこわ 豚肉と厚揚げの五目炒め もやしのナムル 杏仁ムース 春雨スープ	御飯 さばの塩麹焼き &じゃが芋のきんぴら カリフラワーのおかかマヨ ヨーグルト のり佃煮
夕食	御飯 筑前煮 納豆 お味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 中華奴 お味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し こくうま鶏スープ
成分	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 39.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 38.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 48.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 38.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1458 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 35.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 39.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 44.8 g 塩分 6.4 g
	10月11日 日曜日	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日	10月17日 土曜日
朝食	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 五種野菜のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	お粥(青菜たまご) メヌケの照焼き &カリフラワーおかか ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ~トマトハヤシソース &ブロッコリーソテー コーンスープ ジョア	御飯 さばの味噌煮 &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	《おでかけランチ（吉野家）》 御飯 牛皿 温泉卵 フルーツ缶（キウイ） つみれ汁	御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ（バナナ） 塩ちゃんこスープ	《さつま芋御飯膳》 さつま芋御飯 かれいの揚げ浸し　付)かぶ 春菊の白和え ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー 塩豚汁	御飯 豚肉の甘酢炒め 白菜のゆかりマヨ和え ヨーグルト つみれ汁	御飯(菜飯) 擬製豆腐 付)オクラ かに入りコロッケ プリン のっぺい汁	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りサラダ～人参ソース フルーツ缶（キウイ） 乳酸菌飲料	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ひじきの煮物 タマゴサラダ いちごムース 金山寺みそ
夕食	御飯 たらのムニエル &野菜のトマト煮込み ブロッコリーのツナマヨサラダ お味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 カリフラワーのおかか和え お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 ひろうすの含め煮 &ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル お味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 お味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め &マッシュポテト オクラのおかか和え こくうま鶏スープ
成分	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 49.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 38.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 34.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 51.2 g 脂質 44.1 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 49.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 42.7 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 50.8 g 塩分 6.1 g
	10月18日 日曜日	10月19日 月曜日	10月20日 火曜日	10月21日 水曜日	10月22日 木曜日	10月23日 金曜日	10月24日 土曜日
朝食	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか トロッともずくのお味噌 バニラヨーグルト	お粥(梅しそかつお) 照焼きチキン &じゃが芋のきんぴら ジョア	御飯 キャベツの重ね蒸し &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 豚汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具沢山のトマト煮込み ポタージュ ジョア
昼食	チャーシュー丼　温卵のせ 里芋のみそ田楽 フルーツ（オレンジ） 野菜たっぷりスープ	御飯 豆腐のチャンプル なすの揚げ浸し フルーツ（マンゴー） ワンタンスープ	御飯 たらのタルタル焼き 付)グリル野菜 玉ねぎのマリネ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー かぼちゃのスープ	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ(甘辛ダレ) ヨーグルト ワカメスープ	《鮭のソテー・秋味定食》 御飯 サーモンのソテー　きのこソース さつま芋のレモン煮 フルーツ（パイン） 野菜を食べるスープ	御飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリーサラダ フルーツ（バナナ） のっぺい汁	御飯 豚じゃが 菜の花のお浸し フルーツ缶(みかん) えびみそ
夕食	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート（ゼリー）	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 コールスローサラダ お味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ こくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &カリフラワーおかか 春菊の白和え お味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &切干大根煮 納豆 お味噌汁
成分	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 48.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 47.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 50.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 50.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 37.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1437 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 31.4 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 46.8 g 塩分 5.4 g
	10月25日 日曜日	10月26日 月曜日	10月27日 火曜日	10月28日 水曜日	10月29日 木曜日	10月30日 金曜日	10月31日 土曜日
朝食	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 トロッとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) とりつくね &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 オムレツ &ジャーマンポテト コーンスープ バニラヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花浸し 豚汁 バニラヨーグルト
昼食	御飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 フルーツ（バナナ） つみれ汁	穴子丼 野菜の天ぷら プリン 塩豚汁	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし いかとほうれん草の酢味噌和え フルーツ（パイン） のり佃煮	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ（オレンジ） 乳酸菌飲料	ゆかり御飯 千草焼き 付)オクラ がんもの煮物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー つみれ汁	《ハッピーハロウィン！》 御飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ハロウィンデザート（南瓜プリン） トマトスープ
夕食	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &青梗菜の煮浸し オクラの梅和え お味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ こくうま鶏スープ	御飯 まぐろの生姜煮 &大根と人参の煮物 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮浸し なすのおかか和え お味噌汁
成分	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 46.8 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 36.4 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 42.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 41.9 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 42.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 43.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 45.1 g 塩分 6.8 g