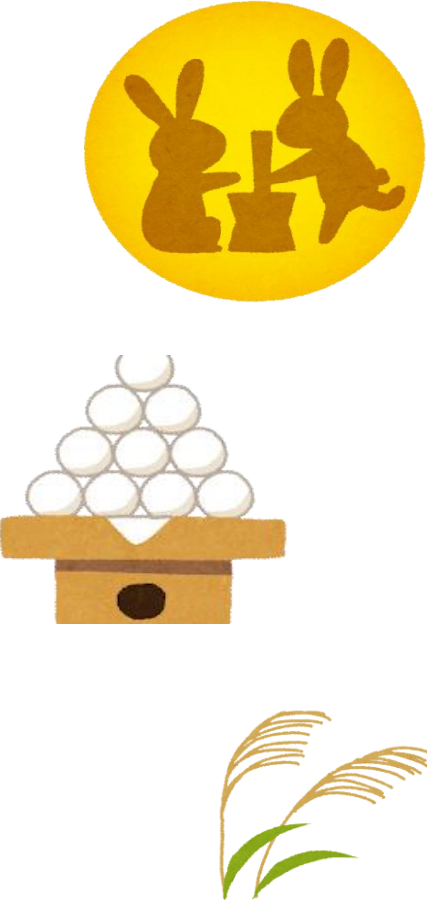


10月の献立

		10月01日(水)	10月02日(木)	10月03日(金)	10月04日(土)	10月05日(日)
朝		鮭とたまごの雑炊 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポタージュ ジョア
昼		◇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(パイン) 乳酸菌飲料	◇旅するランチ～イタリア～ パターライス 赤魚のアクアパッツァ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	◇チキンカツランチ 御飯 チキンかつ 付)キャベツ ビーンズサラダ デザート(オレンジゼリー) クラムチャウダー	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 温泉卵 デザート(プリンムース) つみれ汁	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 カニカマとほうれん草の和え物 ヨーグルト(マンゴーソース) オニオンスープ
夕		御飯 メバルのおおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
合計		1528kcal 59.6g 6.1g	1440kcal 57.4g 7.2g	1433kcal 52.2g 6.4g	1525kcal 58.4g 7.4g	1597kcal 61.7g 6.1g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

10月の献立

	10月06日(月)	10月07日(火)	10月08日(水)	10月09日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝	御飯 ホッケのみりん焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	ホテとたまごの雑炊 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの塩麹焼き &いんげんソテー 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 照焼きチン &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇十五夜 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 お月見饅頭 芋煮汁	◇旅するランチ～北海道～ 味噌ラーメン 春巻き フルーツ(マンゴー)	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 ツナと白菜の和え物 デザート(イチゴムース) ワンタンスープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)グリン野菜 真砂炒め フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	◇中華おこわ定食 中華おこわ 豚肉と厚揚げの五目炒め レバニラ デザート(オレンジゼリー) 春雨スープ	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)キャベツ 豆サラダ デザート(プリンムース) クリームスープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 大学芋 フルーツ(黄桃缶) つみれ汁
夕	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦し醤油 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メバルの煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1575kcal 62.6g 6.6g	1498kcal 59.4g 7.3g	1555kcal 68.5g 7.2g	1490kcal 56.5g 6.6g	1562kcal 59.2g 7.4g	1503kcal 56.9g 7.2g	1555kcal 63.9g 5.8g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

10月の献立

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>鮭とたまごの雑炊</u> メダカの照り焼き &菜の花の煮浸し ジ ョア	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツマトハヤシソース &ブ ロccoliソース 【UP↑】ポ タージュ ジ ョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 赤魚みりん焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(バナナ) けんちん汁	◇さつま芋御飯膳 さつま芋御飯 かれの煮付け 付)絹さや 春菊の白和え デザート(グレープゼリー) 塩豚汁	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 肉じゃが なすのポン酢和え ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 ツナ入り卵焼き 和風あん) 鶏もつ煮 デザート(フリンムス) 塩ちゃんこスープ	◇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(黄桃缶) 乳酸菌飲料	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ 里芋のみそ田楽 フルーツ(みかん缶) 野菜たっぷりスープ	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ マカロニサラダ デザート(イチゴムス) さつま汁
夕	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブ ロccoliのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 ★卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 親子煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1532kcal 59.5g 6.1g	1487kcal 58.4g 7g	1541kcal 64.6g 5.4g	1493kcal 71.5g 7.2g	1581kcal 55.7g 6.1g	1544kcal 61g 6.3g	1564kcal 57.8g 6.6g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

10月の献立

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】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 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	お粥とたまごの雑炊 照焼きチキン &野菜炒め ジョア	御飯 とりつくね &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル なすの煮浸し フルーツ(バナナ) ワンタンスープ	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)グリーン野菜 玉ねぎのマリネ デザート(グレープゼリー) かぼちゃのスープ	◇豚丼定食 豚丼 ブロッコリーサラダ〜人参ソース フルーツ(マンゴー) のっぺい汁	◇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 鶏もつ煮 フルーツ(パイナップル) 野菜を食べるスープ	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ ヨーグルト(マンゴーソース) ワカメスープ	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん缶) けんちん汁	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜かき揚げ デザート(プリンムース) 塩豚汁
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(オレンジゼリー)	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン〜香味ソース &カリフラワーおかか タマゴサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1521kcal 58.1g 6.1g	1566kcal 59.4g 6.7g	1654kcal 67.1g 6.6g	1547kcal 64.5g 6.6g	1546kcal 62.1g 7g	1563kcal 55.8g 6.3g	1472kcal 50.7g 5.9g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

10月の献立

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝	御飯 おみそ &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ショア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごの雑炊 とりつくね &カリフラワーおかか ショア	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ショア	
昼	◇肉豆腐定食 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	◇特製!天津飯~甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし かきマとほうれん草の酢味噌和え フルーツ(パイナップル) のっぺい汁	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 豆腐ステーキ かに入りコロッケ デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇ハッピーハロウィン! おみそ さつまいものサラダ ★パンプキンプリン クラムチャウダー	これからどんどん 肌寒くなります! たくさん睡眠と栄養を摂って 体調にお気をつけて お過ごしくださいませ♪
夕	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 とろろ デザート(オレンジゼリー)	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのみそ &具たくさんトマト煮 ★卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	
合計	1575kcal 65.5g 6.7g	1519kcal 54.6g 7g	1487kcal 63.4g 6.7g	1496kcal 61g 6.1g	1576kcal 57.5g 7g	

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。