



10月提供メニュー



	月	火 1 Aメニュー	水 2 Bメニュー	木 3 Cメニュー	金 4 Dメニュー	土 5 Eメニュー	日 6 Fメニュー
朝食		ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロッコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 牛乳
栄養価		エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 901kcal タンパク質 31.7g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 625kcal タンパク質 25.1g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 750kcal タンパク質 31.1g 脂質 26.1g 食塩相当量 3.5g
昼食		ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の旨辛煮 菜の花とまよしのピーナッツ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 白身魚のマヨ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツ&ササミチーヌカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ
栄養価		エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 29.7g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 879kcal タンパク質 36.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 775kcal タンパク質 33.4g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g
夕食		ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロッコリーのツナマリネ 小松菜とれんこんのお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトガリックソース スナッフエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 さばのカレームニエル 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 茎わかめの中華和え チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ
栄養価		エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 27.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.9g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1206kcal タンパク質 44.4g 脂質 45.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1124kcal タンパク質 33.0g 脂質 43.2g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g

	7 Gメニュー	8 Hメニュー	9 Aメニュー	10 Bメニュー	11 Cメニュー	12 Dメニュー	13 Eメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん ほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 674kcal タンパク質 21.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 808kcal タンパク質 30.7g 脂質 30.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 901kcal タンパク質 31.7g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 625kcal タンパク質 25.1g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロッケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の旨辛煮 菜の花とまよしのピーナッツ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 白身魚のマヨ焼き 小松菜のナムル フルーツ
栄養価	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 913kcal タンパク質 25.9g 脂質 16.4g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 29.7g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 879kcal タンパク質 36.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 775kcal タンパク質 33.4g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.7g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜とまこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんもの煮物 小松菜と人参のピーナッツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロッコリーのツナマリネ 小松菜とれんこんのお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトガリックソース スナッフエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 さばのカレームニエル 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 茎わかめの中華和え チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー
栄養価	エネルギー 1164kcal タンパク質 34.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 27.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 27.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.9g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1206kcal タンパク質 44.4g 脂質 45.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1124kcal タンパク質 33.0g 脂質 43.2g 食塩相当量 4.8g

	14 Fメニュー	15 Gメニュー	16 Hメニュー	17 Aメニュー	18 Bメニュー	19 Cメニュー	20 Dメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロッコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん ほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 750kcal タンパク質 31.1g 脂質 26.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 674kcal タンパク質 21.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 808kcal タンパク質 30.7g 脂質 30.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 901kcal タンパク質 31.7g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 625kcal タンパク質 25.1g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.4g
昼食	ごはん 味噌汁 カツオカツ&ササミチーヌカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロッケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の旨辛煮 菜の花とまよしのピーナッツ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 913kcal タンパク質 25.9g 脂質 16.4g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 29.7g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 879kcal タンパク質 36.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g
夕食	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜とまこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め がんもの煮物 小松菜と人参のピーナッツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロッコリーのツナマリネ 小松菜とれんこんのお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトガリックソース スナッフエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 さばのカレームニエル 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ
栄養価	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 27.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 27.9g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.9g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1206kcal タンパク質 44.4g 脂質 45.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1124kcal タンパク質 33.0g 脂質 43.2g 食塩相当量 4.8g

	21 Eメニュー	22 Fメニュー	23 Gメニュー	24 Hメニュー	25 Aメニュー	26 Bメニュー	27 Cメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロッコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん ほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花にかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンゲート ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 750kcal タンパク質 31.1g 脂質 26.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 674kcal タンパク質 21.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 808kcal タンパク質 30.7g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 901kcal タンパク質 31.7g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g
昼食	ごはん 味噌汁 白身魚のマヨ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツとササミチキスカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロッケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の旨辛煮 菜の花とやしひのピーナツ和え フルーツ
栄養価	エネルギー 775kcal タンパク質 33.8g 脂質 31.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 28.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 913kcal タンパク質 25.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 23.2g 脂質 35.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 879kcal タンパク質 36.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 5.7g
夕食	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 茎わかめの中華和え チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛ブルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんもの煮物 小松菜と人参のピーナツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロッコリーのツナマリネ 小松菜とれんごんのお浸し 漬物 フリリン	ごはん 味噌汁 ハンバーグとマトガリックソース スナッフエンドウのピーナツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 漬物 エクレア
栄養価	エネルギー 1124kcal タンパク質 33.0g 脂質 43.2g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g

	28 Dメニュー	29 Eメニュー	30 Fメニュー	31 Gメニュー			
朝食	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロッコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん ほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト			
栄養価	エネルギー 625kcal タンパク質 25.1g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 750kcal タンパク質 31.1g 脂質 26.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 674kcal タンパク質 21.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 3.4g			
昼食	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 白身魚のマヨ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツとササミチキスカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ			
栄養価	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 775kcal タンパク質 33.8g 脂質 31.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 28.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g			
夕食	ごはん 味噌汁 さばのクリームニエル 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 茎わかめの中華和え チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛ブルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー			
栄養価	エネルギー 1206kcal タンパク質 44.4g 脂質 45.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1124kcal タンパク質 33.0g 脂質 43.2g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g			

朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							