

	月	火	水	木	金	土	日
日付		10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
朝		インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	白菜煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼		柳川風煮 きのごコーン炒め 大根梅肉和え 味噌汁	鮭ムニエル 野菜カレーソテー もずく酢 味噌汁	ゆかりごはん 焼きそば 春巻 レタスサラダ	オープンオムレツ ソーセージソテー オニオンライス オレンジ	エビチャーハン カニシューマイ 中華風サラダ マンゴー	肉じゃが アスパラソテー 長芋梅肉和え 味噌汁
夕		ミックスフライ 茄子揚げ煮浸し ほうれん草サラダ ゼリー	豚肉生姜炒め 切干大根煮 春雨サラダ 黄桃	鶏肉中華風焼き こんにゃく椎茸炒め煮 菜の花ごま和え キウイフルーツ	鯖山椒焼き 炒り豆腐 ほうれん草お浸し 吸物	豚肉とにんにく芽炒め 蓮根金平 もやしナムル 味噌汁	秋鮭きのごあんかけ ピーマンカレーソテー さつまいもクリーム煮 バナナ
エネルギー 食塩相当量	kcal g	1591 kcal 7.4 g	1591 kcal 5.7 g	1621 kcal 7.1 g	1590 kcal 7.8 g	1448 kcal 6.1 g	1624 kcal 8.6 g
日付	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13
朝		豆腐くず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ ポタージュ 牛乳	えびしんじょ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	絹厚揚げ煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼		鯖竜田揚げ ほうれん草ツナソテー わかめ酢の物 赤味噌汁	ちらし寿司 ごぼう牛肉煮 大根サラダ 吸物	鯖みぞれ煮 じゃがいも磯煮 カリフラワー甘酢和え 味噌汁	カレーライス 北海扇フライ 玉葱ハムマリネ風 福神漬け	赤魚煮付け じゃがいもトマト煮 ごぼうサラダ 味噌汁	鶏肉レモン風味焼き ニラもやし炒め 豆腐サラダ マンゴー
夕		回鍋肉 大根なると煮 ブロッコリーおかか和え 黄桃	カレイパン粉焼き キャベツ豆苗炒め 絹さやなめたけ和え ローリー	鱈磯辺焼き 茄子ケチャップ炒め 大豆サラダ みかん缶	鶏肉さっぱり煮 もやし味噌炒め ほうれん草土佐和え ゼリー	豚肉味噌生姜炒め 大根クリーム煮 もずく酢 洋梨	鯖ごま風味焼き ブロッコリー香りและ 南瓜サラダ 豚汁
エネルギー 食塩相当量	kcal g	1629 kcal 5.8 g	1742 kcal 7.8 g	1642 kcal 9.5 g	1444 kcal 7.8 g	1803 kcal 9 g	1606 kcal 7.3 g
日付	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
朝		玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん玉子とじ のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼		菜飯 肉うどん はんぺんチーズフライ ハムサラダ	鱈塩焼き 蓮根と大豆煮物 和風サラダ 白味噌汁	赤飯 ぶり照り焼き 厚揚げ味噌炒め 茶碗蒸し	白身魚マヨコーン焼き 肉団子 きのごマリネ 具沢山味噌汁	ホキ磯辺揚げ 茄子そぼろ煮 いんげんピーナツ和え 白味噌汁	白身魚ブイヤベース風 白菜ソテー 春雨サラダ 味噌汁
夕		赤魚西京焼き 茄子ツナ煮 小松菜きのご和え みかん缶	肉味噌豆腐 コンソメ煮 オクラおろし和え 黄桃	豚肉野菜蒸し ビーフンカレーソテー ポテトサラダ 味噌汁	牛肉塩たれ炒め 長芋白煮 胡瓜香りและ ローリー	とんてき風 カリフラワー洋風煮 大根サラダ キウイフルーツ	豆腐ハンバーグきのご煮 金平ごぼう オクラ和え バナナ
エネルギー 食塩相当量	kcal g	1598 kcal 9.4 g	1435 kcal 7.5 g	1641 kcal 7.9 g	1598 kcal 7.7 g	1546 kcal 9 g	1535 kcal 6.5 g
日付	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
朝		小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン ウィンナーソテー コーンスープ 牛乳	チンゲン菜煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼		鯖南蛮漬け ぜんまい炒め煮 なめたけおろし 味噌汁	栗ごはん 鮭塩焼き 炊き合わせ ほうれん草お浸し	豚肉中華炒め 大根信田煮 玉子豆腐 白味噌汁	ハヤシライス カニクリームコロッケ 水菜和え物	わかめごはん きつねそば 鶏の唐揚げ 小松菜和え物	鶏肉山椒焼き 里芋ツナ煮 絹さや塩昆布和え 味噌汁
夕		メンチカツ がんも煮 もやし生姜和え 黄桃	クリームシチュー ブロッコリーソテー サラダ 洋梨	めばる煮付け マカロニソテー いんげんごま味噌和え ゼリー	白身魚マスタード焼き 切干大根炒め煮 絹さや香り和え 味噌汁	鯖味噌煮 さつまいも小豆煮 カリフラワー酢の物 吸物	カレイ粕漬け焼き 高野豆腐煮 ポテトサラダ ローリー
エネルギー 食塩相当量	kcal g	1613 kcal 8.3 g	1565 kcal 10.5 g	1549 kcal 7.4 g	1562 kcal 8.6 g	1606 kcal 6.2 g	1565 kcal 6.5 g
日付	10/28	10/29	10/30	10/31			
朝		カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳		
昼		さつまいもごはん 鯖焼きマリネ漬け 胡瓜玉葱和え 豚汁	牛丼 海藻サラダ 赤味噌汁 温泉玉子	赤魚煮付け 味噌炒め オクラ梅和え 吸物	鶏肉照り焼き 南瓜レーズン煮 ひじき大豆サラダ バナナ		
夕		ポークソテー和風ソース 大豆煮 おかか和え みかん缶	鯖カレー煮 小松菜ソテー きのご山菜和え キウイフルーツ	かに玉 ブロッコリーガーリックソテー スパゲティーサラダ 洋梨	白身魚トマトソースかけ えびキャベツ炒め もずく酢 白味噌汁		
エネルギー 食塩相当量	kcal g	1461 kcal 7.3 g	1480 kcal 5.5 g	1486 kcal 6 g	1672 kcal 8.3 g	kcal g	kcal g