



日曜日	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝食	高野豆腐の卵とし いんげんと白滝のゴマ醤油 ライス・味噌汁 ハッシュドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	ハム野菜炒め だし巻き卵 ライス・味噌汁 ひじき煮 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	はんぺんフライ 青菜と玉葱の炒め ライス・味噌汁 目玉焼き 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	つくねハンバーグ 青菜と白菜のぼん酢がけ ライス・味噌汁 トマト入りスクランブルエッグ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	照焼チキンの照りマヨソース ゆで卵 ライス・味噌汁 小鉢(ほうれん草とベーコンのソテー) 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶	蓮根のきんぴらサラダ キャベツ・ツナコーン炒め ライス・味噌汁 カレーコロッケ 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース コーヒー・紅茶	あんかけ豆腐 ごぼうのツナ和え ライス・味噌汁 和風スクランブルエッグ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース コーヒー・紅茶
	E 893 P 22.7 F 19.7 C 159.5 Salt 3.7 kcal g g g g	E 826 P 20.7 F 18.3 C 150.1 Salt 3.5 kcal g g g g	E 878 P 26.3 F 20.1 C 151.5 Salt 3.3 kcal g g g g	E 889 P 26.6 F 22.1 C 149.2 Salt 3.8 kcal g g g g	E 894 P 27.4 F 24.9 C 143.4 Salt 3.3 kcal g g g g	E 1,036 P 23.2 F 27.2 C 180.6 Salt 4.5 kcal g g g g	E 944 P 30.3 F 24.4 C 154.7 Salt 4.0 kcal g g g g
昼食	弁当 ささみマヨかつ 五目野菜巾着 マカロニサラダ ライス・漬物	弁当 根菜ハンバーグとかぼちゃ挽肉フライ ピーマンのツナ和え スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 魚の西京焼き さつま揚げとぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め チキンカツ パンブキンサラダ ライス・漬物	弁当 八宝菜 チーズ入りじゃがもち ゴボウサラダ ライス・漬物	ありタムフェスタ パン 2個 ジュース	ありタムフェスタ パン 2個 ジュース
	E 939 P 28.0 F 43.6 C 137.1 Salt 2.8 kcal g g g g	E 849 P 21.6 F 22.4 C 144.2 Salt 3.2 kcal g g g g	E 804 P 32.7 F 17.5 C 125.8 Salt 2.8 kcal g g g g	E 879 P 25.3 F 26.2 C 140.1 Salt 2.9 kcal g g g g	E 980 P 21.3 F 33.1 C 152.6 Salt 3.8 kcal g g g g	E 670 P 18.0 F 23.1 C 0.0 Salt 2.2 kcal g g g g	E 670 P 18.0 F 23.1 C 0.0 Salt 2.2 kcal g g g g
夕食	A 豚肉と蓮根の味噌炒め B 水餃子の五目あん AB共通 キャベツサラダ 里芋の揚げ出し デザート ライス・汁物	栄養士おすすめ 鶏肉団子と白身魚フライ B 鶏肉のピカタと白身魚フライ AB共通 キャベツサラダ ブロッコリーとコーンのマヨソース フルーツ ライス・汁物	A 牛すじと大根の煮込み B チャブチエ AB共通 キャベツサラダ 緑黄色野菜のおかか和え デザート ライス・汁物	フィッシュDAY 鯖の照り焼き B 白身魚グリルトマトソース AB共通 キャベツサラダ じゃがいものカレー炒め デザート ライス・汁物	A メンチカツカレー B AB共通 キャベツサラダ パンサンズー デザート ライス・汁物	SPECIAL A 四角いヒレカツ B AB共通 キャベツサラダ 蓮根と竹輪のきんぴら デザート ライス・汁物	ハロウィン祭り ハロウィンハンバーグ キャベツサラダ ナポリタン ロールケーキ ライス・汁物
	A 1,001 P 23.8 F 23.5 C 179.3 Salt 5.2 B 936 P 21.7 F 18.0 C 176.4 Salt 4.8 kcal g g g g	E 938 P 25.6 F 28.1 C 149.5 Salt 4.5 B 942 P 29.4 F 30.5 C 141.2 Salt 3.8 kcal g g g g	E 751 P 29.5 F 6.6 C 149.9 Salt 4.6 B 1,050 P 20.7 F 21.4 C 198.5 Salt 5.7 kcal g g g g	E 897 P 26.9 F 28.2 C 133.0 Salt 3.6 B 734 P 27.4 F 7.9 C 140.6 Salt 4.0 kcal g g g g	E 1,504 P 29.6 F 46.5 C 251.1 Salt 4.1 B 928 P 27.8 F 19.4 C 165.5 Salt 5.1 kcal g g g g	E 1,265 P 33.7 F 39.3 C 199.6 Salt 6.0 kcal g g g g	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。