

				10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝				かに雑炊 千草焼き フルーツ缶(白桃)	芋粥 白菜の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	ごはん ツナと野菜の和風炒め煮 豚汁 ふりかけ(さけ)
				エネルギー 362kcal 食塩 1.3g	エネルギー 268kcal 食塩 0.6g	エネルギー 435kcal 食塩 1.9g
昼				ごはん さわらの西京焼き チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(ミックス) けんちん汁	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁	ごはん ほっけのねぎ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(黄桃) お吸い物
				エネルギー 534kcal 食塩 2.6g	エネルギー 696kcal 食塩 3g	エネルギー 485kcal 食塩 2.4g
おやつ				青りんごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	赤メロンゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g
夕				ごはん 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のカレー炒め キャベツのサラダ エネルギー 564kcal 食塩 2.1g	ごはん さばの塩麹焼き しろなの煮浸し カリフラワーの香味和え エネルギー 493kcal 食塩 2.1g	ごはん 鶏肉の梅肉焼き 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ エネルギー 519kcal 食塩 2.4g

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	鶏雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(りんご) エネルギー 316kcal 食塩 0.8g	ごはん 鶏肉と野菜の甘辛炒め すまし汁 ふりかけ(のりたま) エネルギー 348kcal 食塩 1.6g	卵雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶(洋梨) エネルギー 333kcal 食塩 1.3g	中華雑炊 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶(黄桃) エネルギー 348kcal 食塩 1.2g	鮭雑炊 がんもの含め煮 フルーツ缶(パイン) エネルギー 333kcal 食塩 1.1g	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶(マンゴー) エネルギー 424kcal 食塩 0.8g	ごはん 切干大根の炒り煮 すまし汁 ふりかけ(かつお) エネルギー 346kcal 食塩 1.6g
昼	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(福神漬) エネルギー 693kcal 食塩 2.6g	ごはん メバルの煮付け 畑菜ともやしの和え物 フルーツ缶(パイン) みそ汁 エネルギー 461kcal 食塩 2.4g	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 大根サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ エネルギー 635kcal 食塩 2.7g	ふわふわ玉子のオムライス ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) コーンスープ エネルギー 649kcal 食塩 3.6g	ごはん 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁 エネルギー 594kcal 食塩 2.7g	ごはん あじの漬け焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁 エネルギー 476kcal 食塩 2.9g	親子丼 チンゲン菜のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁 エネルギー 509kcal 食塩 3.1g
おやつ	オレンジゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	コーヒーゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	いちごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	抹茶ゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	マスカットゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	ライチゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g
夕	ごはん あじの漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 451kcal 食塩 2.2g	ごはん 麻婆茄子 かに焼売 春雨サラダ エネルギー 652kcal 食塩 2.1g	ごはん しいらのみそマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 キャベツの磯和え エネルギー 493kcal 食塩 2g	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんの甘辛炒め ほうれん草の和え物 エネルギー 464kcal 食塩 2g	ごはん さわらのねぎ醤油焼き 里芋とちくわの含め煮 小松菜の和え物 エネルギー 534kcal 食塩 2.6g	ごはん とんかつ かぶのきのこあんかけ いんげんのごま和え エネルギー 558kcal 食塩 2.1g	ごはん さばの味噌煮 なすの炒め物 ブロッコリーサラダ エネルギー 584kcal 食塩 2.1g

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	かに雑炊 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(みかん) エネルギー 371kcal 食塩 1.2g	ごはん 小松菜の煮浸し みそ汁 ふりかけ(たらこ) エネルギー 328kcal 食塩 1.8g	鶏雑炊 白菜の炒め煮 フルーツ缶(ミックス) エネルギー 326kcal 食塩 0.9g	卵雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(白桃) エネルギー 324kcal 食塩 1g	中華雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶(りんご) エネルギー 329kcal 食塩 1.2g	鮭雑炊 ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(洋梨) エネルギー 321kcal 食塩 1.1g	
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁 エネルギー 636kcal 食塩 2.9g	かに散らし寿司 ひじきの炒り煮 きゅうりの酢の物 すまし汁 エネルギー 457kcal 食塩 2.7g	ごはん しいらの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ缶(パイン) みそ汁 エネルギー 545kcal 食塩 2.8g	肉うどん じゃが芋のたらこ炒め 卵とブロッコリーのサラダ フルーツ缶(マンゴー) エネルギー 671kcal 食塩 3.7g	炊き込みご飯 かにかま入り卵焼き 炒り鶏 フルーツ缶(みかん) エネルギー 572kcal 食塩 2.5g	キャロットピラフ エビフライ&コロッケ パンブキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ エネルギー 6.7kcal 食塩 3.4g	
おやつ	青りんごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	プリンアラモード エネルギー 188kcal 食塩 0g	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	赤メロンゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	★Happy Halloween★(プリン) エネルギー 128kcal 食塩 0.1g	
夕	ごはん ほっけの塩麹焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のお浸し エネルギー 453kcal 食塩 1.7g	ごはん 鶏肉のマヨごまソース 厚揚げと大根のにもの ほうれん草とかまの和え物 エネルギー 534kcal 食塩 2.2g	ごはん ハンバーグ バジルパスタ カリフラワーサラダ エネルギー 587kcal 食塩 2.5g	ごはん かれいの煮付け 卵の花 キャベツのゆかり和え エネルギー 443kcal 食塩 2.2g	ごはん ゆで豚のごまだれかけ ひじきとれんこんの炒め煮 二色浸し エネルギー 557kcal 食塩 2.1g	ごはん さわらの漬け焼き 白菜の生姜煮 小松菜とかまぼこの和え物 エネルギー 451kcal 食塩 1.9g	

※献立は一部変更になる場合があります※