

	火	水	木	金	土	日	月
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 小松菜の和え物 紅白なます	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 蓮根の甘辛炒め 味の花	パン スープ たまごロール もやし炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め 大豆の煮物 しらす生姜	ごはん みそ汁 ウインナーソーテー じゃが芋のおかか煮 黒豆	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 白菜の和え物 しそ昆布	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 小松菜の和え物 おかか生姜
昼食	あじの塩焼き お好み焼き とりそぼろとこんにゃくの炒め物 きゃべつのサラダ ヤングコーンソーテー	肉じゃが 野菜豆腐寄せ ピーマン炒め コーンサラダ こんにゃく田楽	野菜コロッケ 鶏肉とごぼうの甘辛煮 マカロニポリタン 小松菜の和え物 がんも煮	チキンカツ もちろし焼き 厚揚げのすき焼き風煮 ひじきのサラダ もやしのゆかり和え	麻婆豆腐 春巻き 焼きそば いんげんの胡麻和え 大根の煮物	ネギ入りオムレツ 豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め かぼちゃ煮 大豆の甘辛煮 紅白なます	ハンバーグ〜トマトソース〜 水餃子 切干大根煮 チンゲン菜のソーテー いんげんサラダ
夕食	鶏肉のネギ焼き 和風パスタ ピーマンのオイスター炒め チンゲン菜のお浸し もやしのナムル 漬物	しゅうまい 豚肉のキムチ炒め 野菜炒め おふとわかめの酢の物 いんげんの中華炒め 漬物	ちぢみ 豚肉のカレー炒め 冬瓜の煮物 人参サラダ ブロッコリーソーテー 漬物	彩り海鮮ステーキ 鶏肉の味噌炒め 切干大根煮 白菜の煮びたし チンゲン菜のサラダ 漬物	ハムステーキ さつまいものオイスター炒め カリフラワーのサラダ きゃべつの浅漬け 漬物	野菜肉巻き 厚揚げ炒め 昆布の煮物 もやしの中華炒め 黄桃缶 漬物	豚肉の生姜炒め グラタン しらたきの甘辛炒め じゃが芋煮物 ほうれん草の和え物 漬物
1日の合計	587Kcal 28.3g	655Kcal 30.7g	630Kcal 28.2g	596Kcal 27.1g	839Kcal 28.7g	795Kcal 27.6g	695Kcal 30.9g
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
朝食	ごはん みそ汁 肉詰めいなり きゃべつの炒め物 黒豆	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 春菊の和え物 梅かつおザーサイ	パン スープ ミートボール ブロッコリー炒め さつま芋サラダ	ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 紅白なます	ごはん みそ汁 肉じゃが 蓮根炒め 納豆	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 卵の花	ごはん みそ汁 がんも煮 ブロッコリー炒め しそ昆布
昼食	白身魚フライ ミートボール 根菜のペペロン炒め もやしのサラダ ピーマンの金平	ブルコギ炒め 焼売 春雨サラダ 厚揚げの生姜あんかけ キャベツのペッパー炒め	エビカツ 豚肉炒め ひじきの煮物 しらたきの梅和え マカロニ炒め	ハムステーキ 鶏肉の炒め物 ピーマン炒め キャベツの生姜和え 人参サラダ	鶏団子の甘酢あんかけ 三角春巻き カリフラワーイタリアンサラダ 豆腐のゆずポン和え	豚肉ともやしの炒め物 タラの煮付け しらたきの金平 じゃが芋のおかか煮 チンゲン菜の和え物	ビーフィココロッケ 鶏肉の炒め物 和風パスタ いんげんの胡麻和え 金平ごぼう
夕食	お好み焼き 麻婆豆腐 白菜の煮びたし 煮豆 人参マリネ 漬物	豆腐のハンバーグ 鶏肉のトマト煮 冬瓜の煮物 もやしの和風サラダ コーンソーテー 漬物	オムレツ 鶏肉の炒め物 金平ごぼう いんげんのサラダ おふの煮物 漬物	牛肉のブルコギ炒め ふんわり豆腐寄せ ふるふき大根 もやし炒め こんにゃくの甘辛煮 漬物	みそ味つくね 麻婆茄子 かぼちゃ煮 蕎麦 玉ねぎのおかか和え 漬物	ベイクドエッグパンブキン 鶏肉のコンソメ煮 大豆のトマト煮 もやし炒め おふの酢の物 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 りんご缶 漬物
1日の合計	840Kcal 35.6g	595Kcal 28.6g	620Kcal 28.1g	486Kcal 26.3g	767Kcal 25.7g	494Kcal 24.4g	640Kcal 28.9g
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜炒め 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 ハムステーキ コーンスローサラダ 納豆	パン スープ ベーコンソーテー ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き コーンサラダ 紅白なます	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 切干大根サラダ 味の花	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ いんげんの炒め物 しそ昆布	ごはん みそ汁 きのこ炒め 蕎麦 梅かつおザーサイ
昼食	回鍋肉 チヂミ チャブチエ 大根の煮物 金時豆	ハンバーグ〜ステーキソース〜 オムレツ マカロニサラダ こんにゃくの甘辛煮 じゃが芋のコンソメ煮	肉野菜巻き 豚肉の炒め物 がんも煮 ピーマンのマリネ もやし炒め	ちくわの天ぷら ロールキャベツ ピーマン炒め 大豆のペッパー炒め いんげんサラダ	棒餃子 鶏肉のトマト煮 蓮根金平 やみつぎキャベツ 金時豆	棒餃子 鶏肉のトマト煮 蓮根金平 もやし炒め 小松菜の和え物	唐揚げ スタミナ炒め 大根のうま煮 しらたきのサラダ おかず生姜
夕食	棒餃子 鶏肉のピリ辛炒め ひじき煮 もやしキムチ コーンバター炒め 漬物	厚揚げの中華炒め ごまじゃがお焼き 金平ごぼう いんげんのわさび和え パイン缶 漬物	鶏肉の味噌焼き さつま揚げの炒め物 かぼちゃ煮 白菜炒め 小松菜の和え物 漬物	もちろし焼き ポークチャップ ジャーマンポテト 人参サラダ チンゲン菜の炒め物 漬物	彩り海鮮ステーキ 豚肉のキムチ炒め ひじき煮 カリフラワーの和え物 漬物	かに玉 チャブチエ さつま芋の肉じゃが 白菜の炒め物 おふの酢の物 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉の甘辛炒め 豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物 りんご缶 漬物
1日の合計	525Kcal 24.9g	783Kcal 27.8g	533Kcal 24.3g	609Kcal 26.6g	591Kcal 28.8g	515Kcal 25.2g	529Kcal 26.3g
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
朝食	ごはん みそ汁 筑前煮 カリフラワーの炒め物 納豆	ごはん みそ汁 厚揚げ炒め ピーマンの金平 味の花	パン スープ ロールキャベツ 小松菜炒め マカロニサラダ	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 いんげんの和え物 さつま芋煮	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー ごま高菜	ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め 大豆の煮物 しらす生姜	ごはん みそ汁 肉団子の中華あんかけ カリフラワーの和え物 松前漬け風高菜
昼食	お好み焼き 酢鶏 かぼちゃ煮 もやしのナムル コーンサラダ	みそ味つくね グラタン 和風パスタ 人参サラダ 昆布豆	ほくほくコロッケ 茹で豚のボン酢和え ごぼう天 キャベツのおかか和え なます	鯖の塩焼き ハンバーグ 切干大根煮 金時豆 かぼちゃサラダ	きやべつ焼き 豚肉のキムチ炒め ひじき煮 もやしのソーテー 一口はんぺん	親子煮 野菜炒め 揚げボール煮 ピーマンの和え物	トマト肉じゃが ビーフィココロッケ マカロニサラダ しらたき金平 人参ラベ
夕食	ベイクドエッグポテト 豚肉のピリ辛炒め 蓮根金平 いんげんの炒め物 大豆サラダ 漬物	しゅうまい 麻婆豆腐 さつま揚げのオイスター炒め ポテトサラダ わかめの胡麻和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉のもやし炒め 冬瓜の煮物 昆布の煮物 おふ煮 漬物	ちぢみ 塩野菜炒め 茄子田楽 チンゲン菜の炒め物 パイン缶 漬物	野菜コロッケ 鶏肉の生姜炒め 厚揚げ煮 きゃべつのゆかり和え コーンサラダ 漬物	ふんわり豆腐寄せ 豚肉のすき焼き風煮 ピーマン炒め 小松菜の和え物 生姜天 漬物	餃子 鶏肉のスタミナ炒め 大根の煮物 玉ねぎのサラダ もやしの生姜和え 漬物
1日の合計	725Kcal 28.7g	664Kcal 28.1g	545Kcal 23.1g	663Kcal 25.9g	631Kcal 26.2g	585Kcal 29.7g	692Kcal 28.7g
	10月29日	10月30日	10月31日	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 10月のパンの提供日は3・10・17・24・31になります。			
朝食	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 紅白なます	ごはん みそ汁 ちくわの炒め物 チンゲン菜の和え物 しそ昆布	パン スープ オムレツ カリフラワーの炒め物 マカロニサラダ				
昼食	鶏野菜きのこ玉子焼き 鶏肉のスタミナ炒め 金平ごぼう いんげんのサラダ キャベツの和え物	カレイの照り焼き 筑前煮 さつま揚げの煮物 しらたきの中華サラダ 蓮根の甘辛炒め	かぼちゃコロッケ ミートボール シチュー コーンスローサラダ 黒豆				
夕食	お好み焼き 鶏肉のケチャップ炒め じゃが芋煮 白菜の煮びたし 桃缶 漬物	もちろし焼き ブルコギ炒め ひじきのサラダ 蕎麦 おくらのおかか和え 漬物	鶏肉の照り焼き トマトスバゲティ かぼちゃ煮 ピーマンの金平 りんご缶 漬物				
1日の合計	475Kcal 28.9g	489Kcal 24.6g	788Kcal 34.1g				

