

			10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
昼食			ビビンバ 海老海鮮餃子 温泉卵 中華スープ(ザーサイ・木耳) リンゴ缶 切り干し大根の煮物	御飯 魚の幽庵焼き(マス) アスパラの炒め物 もやしサラダ 味噌汁(豆腐・みつば) マンゴー缶 春巻き揚げ	御飯 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和風ドレッシング 味噌汁(庄内麩・万葱) パイ缶 海老カツフライ	ちゃんぽんめん 白身魚フライ 青梗菜のささみ和え 白桃缶 パンフキンサラダ
			E 593kcal 食塩 3.8g 蛋白 24.6g	E 608kcal 食塩 2.9g 蛋白 25.5g	E 619kcal 食塩 3.8g 蛋白 24.7g	E 599kcal 食塩 4.6g 蛋白 24.9g
おやつ			たい焼 98kcal	スイスロール(バニラ) 93kcal	マンゴープリン 34kcal	黒糖まんじゅう 72kcal
	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
昼食	月見うどん チキンナゲット 小松菜の和風ドレッシング 黄桃缶 肉詰めいなりの煮物	五目御飯 鶏の唐揚げ 厚焼玉子・ウィンナー 炊き合せ けんちん風味味噌汁 フルーツ・巨峰	御飯 青柳肉桂 里芋の柚子煮 ひじきサラダ 中華スープ(なると・みつば) マンゴー缶 小籠包	御飯 魚のフリッター(タラ) かぼちゃのいじこ煮 トマトのマリネ 味噌汁(エノキ・インゲン) パイ缶 厚焼玉子	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き もやしの三色炒め アスパラのサラダ すまし汁(そうめん・みつば) マンゴー缶 ミニメンチカツ	御飯 おろし煮魚(ホキ) 白菜の塩炒め もずくの酢の物 味噌汁(豆腐・長ねぎ) 洋梨缶 コーンクリームコロッケ
	E 540kcal 食塩 4.3g 蛋白 23.7g	E 589kcal 食塩 3.5g 蛋白 26.0g	E 633kcal 食塩 3.8g 蛋白 23.9g	E 731kcal 食塩 3.0g 蛋白 24.0g	E 652kcal 食塩 3.2g 蛋白 24.9g	E 516kcal 食塩 3.3g 蛋白 21.9g
おやつ	あんドーナツ 139kcal	ホットケーキ 71kcal	メロンゼリー 38kcal	ヨーグルトケーキ 62kcal	もみじまんじゅう 94kcal	菓子パン(チョコ) 109kcal
	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
昼食	御飯 煮込みハンバーグ フロッコリーの洋風煮 かぶのしそ和え コンソメスープ (ほうれん草・人参) リンゴ缶 目玉焼き	御飯 アジフライ じゃが芋のきんぴら アスパラのサラダ かき玉汁 パイ缶 角揚げの煮物	醤油ラーメン カニシューマイ フロッコリーの中華和え バナナ 卵の花の炒り煮	チキンカレー ピーマンの肉詰めフライ フロッコリーのドレッシングかけ スープ(ほうれん草・玉ねぎ) 白桃缶 ヨーグルト	御飯 魚の香味焼(フリ) 切干大根の煮物 インゲンの梅風味 味噌汁(玉麩・ほうれん草) みかん缶 チーズハンペンフライ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き じゃが芋の炒め物 レタスサラダ コンソメスープ (マッシュルーム・小松菜) 黄桃缶 海老海鮮餃子
	E 481kcal 食塩 3.4g 蛋白 18.7g	E 611kcal 食塩 3.1g 蛋白 21.6g	E 603kcal 食塩 5.3g 蛋白 23.2g	E 666kcal 食塩 2.9g 蛋白 23.6g	E 669kcal 食塩 3.7g 蛋白 27.1g	E 650kcal 食塩 3.9g 蛋白 23.5g
おやつ	吹雪まんじゅう 69kcal	バームクーヘン 86kcal	お楽しみおやつ	人形焼き 99kcal	ショコラ7チーキー 93kcal	スイスロール(コーヒー) 101kcal
	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
昼食	御飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜の煮物 フロッコリーのお浸し 味噌汁(椎茸・万葱) マンゴー缶 カニクリームコロッケ	味噌うどん(ほうとう風) 海老かつフライ 小松菜のピーナッツ和え りんご缶 玉子豆腐	御飯 魚の南蛮漬(アジ) 茄子のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) パイ缶 ロールキャベツ	御飯 タンドリー風チキン 野菜炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(玉子・みつば) みかん缶 シューマイ	御飯 魚の野菜あんかけ(メバル) チキンボールの煮物 白菜のお浸し 味噌汁(小町麩・長ねぎ) 白桃缶 マカロニサラダ	松山酢 せんざんき 麦味噌汁(椎茸・木綿豆腐) オレンジマーマレードゼリー
	E 630kcal 食塩 2.9g 蛋白 24.0g	E 649kcal 食塩 4.7 蛋白 25.0g	E 642kcal 食塩 3.4g 蛋白 25.1g	E 543kcal 食塩 4.0g 蛋白 26.6g	E 573kcal 食塩 4.1g 蛋白 25.9g	E 632kcal 食塩 2.6g 蛋白 24.3g
おやつ	バナナムース 73kcal	おやつレク	黒糖ケーキ 66kcal	メーフル7チーキー 90kcal	どら焼き 99kcal	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 61kcal
	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
昼食	御飯 鶏肉のカレー風味焼き ラタトゥーユ ほうれん草のサラダ コンソメスープ (オクラ・コーン) パイ缶 ポイルウィンナー	御飯 豚肉の生姜焼き 卵の花の炒り煮 きゅうりの酢の物 味噌汁(花麩・葉大根) 白桃缶 ホタテ風味フライ	御飯 鶏肉の香味味噌焼き フロッコリーの帆立あんかけ もやしときゅうりのナムル かき玉汁 みかん缶 海老シューマイ	きのこそば 肉団子 玉子豆腐 りんご缶 チキンナゲット	御飯 魚の西京焼き(サワラ) 南瓜の胡麻炒め ほうれん草の磯和え 味噌汁(青梗菜・玉葱) 黄桃缶 根菜サラダ	
	E 573kcal 食塩 3.7g 蛋白 24.8g	E 588kcal 食塩 3.4g 蛋白 25.6g	E 607kcal 食塩 4.1g 蛋白 29.1g	E 594kcal 食塩 4.0g 蛋白 33.4g	E 552kcal 食塩 3.8g 蛋白 27.5g	
おやつ	おやつレク	たい焼き 98kcal	まんじゅう 71kcal	紅茶ケーキ 62kcal	カステラ 105kcal	

