

月 10/28	火 29	水 30	木 31	金 1
<p>●稲荷ご飯</p> <p>●ハンバーグ甘酢あん</p> <p>●かぶのそぼろ煮</p> <p>●ブロッコリーとコーンのソテー</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 16.0g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 5.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●テジカルピ</p> <p>●厚揚げと茄子の煮物</p> <p>●大根ときゅうりのゆかり和え</p> <p>●タラモサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 16.4g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サバのわさび照り焼き</p> <p>●冬瓜とごぼう天の煮物</p> <p>●豆苗とコーンの中華炒め</p> <p>●小松菜と人参のごま醤油和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 12.5g [炭水化物] 78.8g [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●きんぴら豚生姜焼き</p> <p>●南瓜とほうれん草のキッシュ</p> <p>●かぶの中華煮</p> <p>●インゲンのポン酢和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 15.1g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●山菜おこわ</p> <p>●サスの胡麻カツ</p> <p>●がんもとインゲンの煮物</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●椎茸と茄子の天ぷら</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 18.2g [炭水化物] 67.6g [食物繊維量] 4.7g</p>
4	5	6	7	8
<p>振替休日</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ポークチャップ</p> <p>●きのこ炒め</p> <p>●アスパラのアーモンド和え</p> <p>●オムレツの中華ソース</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 16.9g [炭水化物] 67.4g [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●チキントマトクリーム</p> <p>●芋煮</p> <p>●小松菜のなめこ和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 14.3g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 11.5g</p>	<p>●梅じゃごご飯</p> <p>●すり身揚げ</p> <p>●大根と厚揚げ・絹さやの煮物</p> <p>●ジェノベーゼサラダ</p> <p>●白菜のぬた和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 500kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 12.4g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 6.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉としとうのマヨ炒め</p> <p>●じゃがいもとウィンナーのスープカレー</p> <p>●オクラの土佐和え</p> <p>●札幌ラーメンサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.2g [炭水化物] 70.2g [食物繊維量] 8.7g</p>
11	12	13	14	15
<p>●ご飯</p> <p>●豚肉と蓮根のネギ味噌焼焼き</p> <p>●がんもと人参・南瓜の煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サバの辛味噌焼焼き</p> <p>●冬瓜と木綿豆腐の煮物</p> <p>●大豆サラダ</p> <p>●カリフラワーとトマトのカレー炒め煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 18.2g [炭水化物] 60.3g [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のカレーチューソース</p> <p>●茄子とオクラ・人参の煮物</p> <p>●ほうれん草の土佐和え</p> <p>●厚揚げのわさびチーズ焼き</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 14.1g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の台湾風炒め</p> <p>●かぶと人参の煮物</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <p>●切干煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 4.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●他人煮</p> <p>●豆腐のラザニア風</p> <p>●5種のきのこソテー</p> <p>●長芋の明太マヨ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 14.4g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.2g</p>
18	19	20	21	22
<p>●ご飯</p> <p>●豚肉のパンソース</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●きゅうりの生姜和え</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 15.7g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のオイスターソース</p> <p>●カニしゅうまい</p> <p>●中華風パスタ</p> <p>●カリフラワーチーズ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 13.2g [炭水化物] 77.2g [食物繊維量] 3.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サスのオニオンソース</p> <p>●大根の味噌煮</p> <p>●ひよこ豆のポトフ</p> <p>●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 11.2g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 7.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●肉じゃが</p> <p>●茄子そうめん</p> <p>●白麻婆豆腐</p> <p>●大根のなめこおろし和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 12.7g [炭水化物] 76.6g [食物繊維量] 6.4g</p>	<p>●塩そばめし</p> <p>●鶏肉のナッツ唐揚げ</p> <p>●小松菜の土佐和え</p> <p>●春雨のナムル</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 21.7g [炭水化物] 61.1g [食物繊維量] 3.6g</p>
25	26	27	28	29
<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのピリ辛煮</p> <p>●イカフライ</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 11.9g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグの和風あんかけ</p> <p>●厚揚げと人参・絹さやの煮物</p> <p>●水菜とズッキーニのマリネ</p> <p>●菜の花と人参の辛子和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ししゃものガーリックパン粉焼き</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●ガバオ豆腐</p> <p>●春菊と人参のピーナッツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 15.2g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 6.2g</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●プリの梅照り焼き</p> <p>●玉子焼き</p> <p>●トマトのネギだれ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 16.5g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●よだれ鶏</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●キャベツと胡瓜の即席漬け</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 15.1g [炭水化物] 73.1g [食物繊維量]</p>

月 10/28	火 29	水 30	木 31	金 1
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のあけぼの揚げ</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨とハムのナムル</p> <p>●南瓜サラダ</p> <p>●ほうれん草とえのきのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 14.8g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 2.9g</p>	<p>●菜飯</p> <p>●サンマの塩焼き</p> <p>●里芋のピーナッツ味噌和え</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●長芋のカレー炒め</p> <p>●キャベツとかいわれ大根の甘酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 15.5g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のマスタードソース</p> <p>●オクラとエリンギのソテー</p> <p>●きゅうりの生姜和え</p> <p>●人参とがんもの煮物</p> <p>●トマトとカリフラワーのサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 19.7g [炭水化物] 62.5g [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのマヨコーン焼き</p> <p>●イカと枝豆の梅炒め</p> <p>●きゅうりとクラゲの中華和え</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 17.2g [炭水化物] 69.9g [食物繊維量] 2.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●和風チンジャオロースー</p> <p>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●キャベツと魚肉ソーセージのピリ辛ソ</p> <p>●きゅうりとカニカマの酢物</p> <p>●ほうれん草の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 17.0g [炭水化物] 57.8g [食物繊維量] 4.5g</p>
4	5	6	7	8
振替休日	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のコリアンカルパッチョ</p> <p>●たけのこのきんぴら</p> <p>●アスパラとコーンの北海和え</p> <p>●エビカツ</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 14.5g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●栗ご飯</p> <p>●シルバーの照り焼きチーズ</p> <p>●南瓜コロッケ</p> <p>●はんぺんと人参・インゲンの煮物</p> <p>●アスパラと魚肉ソーセージ炒め</p> <p>●ほうれん草とエノキの海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 13.4g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 4.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚キムチ炒め</p> <p>●ネギのヴァネグレット風</p> <p>●フライドさつまいも</p> <p>●イカのブルゴーニュ風</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 13.6g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>●アスパラベーコンピラフ</p> <p>●揚げ魚(鮭)の香味浸し</p> <p>●こんにやくきんぴら</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●ぜんまいの中華和え</p> <p>●クリームスピナッチ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 22.8g [炭水化物] 60.6g [食物繊維量] 4.1g</p>
	11	12	13	14
<p>●タコライス</p> <p>●赤魚の柚子胡椒揚げ</p> <p>●マッシュ焼き</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●もやしのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 18.5g [炭水化物] 54.0g [食物繊維量] 6.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏松風焼き</p> <p>●里芋とフキの煮物</p> <p>●卵の花</p> <p>●アスパラとさつま揚げの和風胡麻炒め</p> <p>●春菊とエノキの海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 74.1g [食物繊維量] 9.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ビーフストロガノフ</p> <p>●白菜の胡麻味噌煮</p> <p>●じゃがいものずんだ和え</p> <p>●インゲンのピーナッツ和え</p> <p>●ペペロンこんにやく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 18.2g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>●大根と小松菜のポトフ</p> <p>●牛肉のしぐれ煮</p> <p>●水菜と海藻のサラダ</p> <p>●キャベツのポン酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 17.5g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 4.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サンマの生姜あん</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●白菜と胡瓜の梅肉和え</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●ジャーマンポテト</p> <hr/> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 16.6g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 6.0g</p>
18	19	20	21	22
<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの治部煮</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●ほうれん草と人参のくるみ和え</p> <p>●長芋たんざく</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 9.7g [炭水化物] 80.2g [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のマスタードソース</p> <p>●タコと枝豆のマリネ風</p> <p>●三色なます</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 16.6g [炭水化物] 63.9g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●八宝菜</p> <p>●はんぺんフライ</p> <p>●オクラのナムル</p> <p>●芋煮</p> <p>●かぶの漬物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 12.2g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 13.3g</p>	<p>●カレーピラフ</p> <p>●カレイのオイバタ炒め</p> <p>●冬瓜と高野豆腐の煮物</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●アスパラベーコンソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 21.1g [炭水化物] 62.5g [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のすだち麴焼き</p> <p>●ちくわの南蛮漬け</p> <p>●辛子レンコンのソテー</p> <p>●南瓜の胡麻味噌がけ</p> <p>●モロヘイヤの海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 11.1g [炭水化物] 62.1g [食物繊維量] 5.5g</p>
25	26	27	28	29
<p>●ご飯</p> <p>●焼きユーリンチー</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●ギョウザの甘酢あんかけ</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 14.0g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 3.0g</p>	<p>●豚肉とイカの土鍋風ご飯</p> <p>●海鮮チンジャオロースー</p> <p>●蓮根はさみ揚げ</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●白菜のお浸し</p> <p>●芋きんとん</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 11.1g [炭水化物] 62.0g [食物繊維量] 5.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のマリネ</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●カクテキ和え</p> <p>●シーフードゼリー寄せ</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 11.1g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚のマヨ生姜焼き</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●白菜のゆかり和え</p> <p>●セロリのマヨポン和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.3g [炭水化物] 67.4g [食物繊維量] 6.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●太刀魚の胡麻カツパジルソース</p> <p>●大根のいとこ煮</p> <p>●キノチャップ</p> <p>●ささみと胡瓜の梅肉和え</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.5g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 5.0g</p>

月 10/28	火 29	水 30	木 31	金 1
<ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●ハンバーグ甘酢あん ●かぶのくず煮 ●小松菜と人参のソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●テジカルビ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしときゅうりのドレッシング和え ●タラモサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜と人参・インゲンの煮物 ●春雨とコーンの中華炒め ●小松菜と人参のごま醤油和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●きんぴら豚生姜焼き ●南瓜のラクレット ●かぶの中華煮 ●インゲンと人参のポン酢和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜おこわ ●サスの胡麻カツ ●茄子と南瓜・人参の煮物 ●大根サラダ ●さつまいもとズッキーニの天ぷら ●フルーツ寒天
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.0g [カリウム] 948g [リン] 238g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 24.6g [カリウム] 651g [リン] 246g	[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 14.9g [カリウム] 734g [リン] 235g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 23.1g [カリウム] 735g [リン] 245g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 16.1g [カリウム] 922g [リン] 286g
4	5	6	7	8
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●豆とコーンのバターライス ●ポークチャップ ●きのこ炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツの中華ソース ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキントマトクリーム ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの梅しそ天ぷら ●大根とがんと・絹さやの煮物 ●ジェノベーゼポテト ●春雨のツナサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●アスパラベーコンピラフ ●鶏とししとうのマヨ炒め ●じゃがいもと人参のスープカレー風 ●オクラの土佐和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ寒天
	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 27.0g [カリウム] 617g [リン] 256g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 17.4g [カリウム] 1,074g [リン] 245g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 21.6g [カリウム] 516g [リン] 214g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 17.5g [カリウム] 755g [リン] 236g
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と蓮根のネギ味噌焼 ●人参と南瓜の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの辛味噌焼 ●冬瓜とごぼうの煮物 ●春雨の中華風和え物 ●茄子の胡麻味噌かけ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのカレーシチューソース ●長芋とオクラ・人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の台湾風炒め ●かぶと麩の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋の明太マヨ和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 819g [リン] 222g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 15.7g [カリウム] 655g [リン] 233g	[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 16.2g [カリウム] 818g [リン] 197g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.4g [カリウム] 1,141g [リン] 247g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 22.0g [カリウム] 648g [リン] 230g
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のパンソース ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのオイスターソース ●コーンコロッケ ●中華風パスタ ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●市松煮 ●ひよこ豆のポトフ ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉じゃが ●白麻婆豆腐 ●さつま芋オレンジ煮 ●なめこおろし和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩そばめし ●鶏肉のナッツ唐揚げ ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根金平 ●トマトサラダ ●フルーツ寒天
[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.2g [脂質] 24.2g [カリウム] 407g [リン] 157g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.3g [カリウム] 540g [リン] 229g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 17.7g [カリウム] 771g [リン] 251g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 16.9g [カリウム] 707g [リン] 213g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 24.5g [カリウム] 791g [リン] 235g
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根と春雨のサラダ ●ほうれん草の辛子和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●焼肉のおろしポン酢ソース ●木綿豆腐と人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃものガーリックパン粉焼き ●カレーコロッケ ●ガバオ豆腐 ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの梅照り焼き ●芋きんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げとチンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●炒り豆腐 ●インゲンのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 698g [リン] 232g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 20.4g [カリウム] 728g [リン] 227g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.1g [カリウム] 671g [リン] 319g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 12.2g [カリウム] 689g [リン] 222g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 19.1g [カリウム] 757g [リン] 246g

月 10/28	火 29	水 30	木 31	金 1
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●カレイのあけぼの揚げ ●南瓜サラダ ●春雨とハムのナムル ●ピーマンとツナのソテー ●ほうれん草とえのきのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サンマの塩焼き ●小松菜とコーンのソテー ●ラタトゥイユ ●アスパラのかき揚げ ●くずきりと人参のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の黒酢はちみつソース ●ぜんまいとほうれん草のナムル ●きゅうりの生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨコーン焼き ●蓮根とベーコンのカレー炒め ●チンゲン菜と人参の中華和え ●白菜のレモン漬け ●エビチリ春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●和風チンジャオロースー ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●キャベツのピリ辛ソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草の大徳寺和え
[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.4g [カリウム] 787g [リン] 257g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 24.1g [カリウム] 859g [リン] 244g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.3g [カリウム] 809g [リン] 246g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 744g [リン] 259g	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 28.2g [カリウム] 569g [リン] 218g
4	5	6	7	8
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのコリアンカルパッチョ ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●玉ねぎとヤングコーンの天ぷら ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●南瓜コロッケ ●じゃがいもと人参・インゲンの煮物 ●ズッキーニのガーリックソテー ●蓮根きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚キムチ炒め ●ネギのヴァイネグレット風 ●フライドさつまいも ●切干煮 ●小松菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●アスパラベーコンピラフ ●フライ盛合せ ●キャベツと椎茸の胡麻和え ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●チンゲン菜のお浸し
	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 16.0g [カリウム] 778g [リン] 252g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 21.4g [カリウム] 955g [リン] 284g	[エネルギー] 635kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 25.6g [カリウム] 926g [リン] 242g	[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 25.6g [カリウム] 858g [リン] 272g
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ●タコライス ●サバの柚子胡椒ムニエル ●さつまいものわさびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●大根の照り煮 ●もやしのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚の味噌カツ ●里芋の揚げ浸し ●野菜コロッケ ●アスパラの和風胡麻炒め ●春菊の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●じゃがいものずんだ和え ●絹さやとカリフラワーのピーナッツ和え ●ペペロンこんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根と小松菜のポトフ ●牛肉のしぐれ煮 ●春雨とハムの中華風和え物 ●チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サンマの生姜あん ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 12.4g [カリウム] 740g [リン] 246g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 21.3g [カリウム] 717g [リン] 227g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 24.1g [カリウム] 600g [リン] 249g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 22.4g [カリウム] 674g [リン] 235g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 23.0g [カリウム] 578g [リン] 246g
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの治部煮 ●春雨の生姜和え ●ほうれん草と人参のくるみ和え ●長芋たんざく ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のマスタードソース ●たけのこのかき揚げ ●もやしのゴマドレ和え ●蓮根の炒め煮 ●白菜の土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺんフライ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーピラフ ●ホキのオイバタ炒め ●茄子と車軸・人参の煮物 ●チンゲン菜のドレッシング和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラのガーリックソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と舞茸・絹さやの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●モロヘイヤの海苔和え
[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 15.6g [カリウム] 687g [リン] 258g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 23.0g [カリウム] 682g [リン] 236g	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 24.1g [カリウム] 672g [リン] 244g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.4g [カリウム] 689g [リン] 270g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 17.4g [カリウム] 678g [リン] 236g
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ユーリンチー ●ギョウザの甘酢あん ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●アスパラの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉とイカの土鍋風ご飯 ●海鮮チンジャオロースー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーのクリーム煮 ●茄子の中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のマリネ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●カクテキ和え ●大学芋 ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のマヨ生姜焼き ●厚揚げの市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚の胡麻カツパジルソース ●大根の炒め煮 ●キノチャップ ●胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ
[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 10.0g [脂質] 21.0g [カリウム] 676g [リン] 230g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.7g [カリウム] 709g [リン] 282g	[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 16.6g [カリウム] 589g [リン] 230g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 20.2g [カリウム] 711g [リン] 239g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 22.0g [カリウム] 605g [リン] 255g