

月 10/27	火 28	水 29	木 30	金 31	
●エビチャーハン ●赤魚の酒粕焼き ●カレーコロッケ ●切干煮 ●トマトサラダ ●フルーツ [エネルギー] 500kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 19. 0g [脂質] 13. 4g [炭水化物] 70. 5g [食物繊維量] 4. 1g	●ご飯 ●シンガポール風ビーフン ●ヴィニャローラ ●大根とカニボールの煮物 ●菜の花の辛子和え ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 20. 3g [脂質] 10. 2g [炭水化物] 82. 1g [食物繊維量] 6. 2g	●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●イカのブルゴーニュ風 ●麻婆豆腐 ●かぶのピーナツ和え ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 18. 0g [脂質] 13. 0g [炭水化物] 73. 7g [食物繊維量] 3. 8g	●ご飯 ●ホキの海苔マヨ焼き ●じゃがキムチ ●もやしの胡麻ドレ和え ●がんもと茄子の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 1g [脂質] 12. 9g [炭水化物] 73. 2g [食物繊維量] 7. 0g	●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●炒り豆腐 ●インゲンの胡麻和え ●キャベツとみょうがの即席漬け ●フルーツ [エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 7g [脂質] 16. 3g [炭水化物] 71. 8g [食物繊維量] 4. 4g	
3	4	5	6	7	
文化の日	●ご飯 ●豚肉ともやしの酢豚ソテー ●巣ごもり卵 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 18. 1g [脂質] 10. 6g [炭水化物] 79. 8g [食物繊維量] 2. 8g	●ご飯 ●ホキのトマトソース ●石垣豆腐 ●アスパラのアーモンド和え ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 17. 2g [脂質] 19. 6g [炭水化物] 66. 3g [食物繊維量] 3. 6g	●ご飯 ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●胡瓜の漬物 ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 17. 7g [脂質] 16. 8g [炭水化物] 69. 8g [食物繊維量] 4. 6g	●肉みそチャーハン ●豚肉のホワイトソース ●こんにやくきんぴら ●かぶのお浸し ●トマトサラダ ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 16. 0g [脂質] 20. 8g [炭水化物] 64. 4g [食物繊維量] 5. 0g	
	10	11	12	13	14
●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋のツナマヨ和え ●チンゲン菜と海老の中華炒め ●南瓜のそぼろあんかけ ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 20. 5g [脂質] 16. 8g [炭水化物] 69. 5g [食物繊維量] 3. 2g	●ご飯 ●チンジャオロース ●大根と竹輪の煮物 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 16. 1g [脂質] 18. 7g [炭水化物] 67. 1g [食物繊維量] 5. 7g	●チキンライス ●赤魚の中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●蓮根の明太和え ●トマトのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 18. 6g [脂質] 15. 7g [炭水化物] 71. 8g [食物繊維量] 5. 5g	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●茄子オムレツ ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 19. 6g [脂質] 14. 6g [炭水化物] 71. 4g [食物繊維量] 5. 3g	●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしのマスタード炒め ●カクテキ和え ●茄子と鮭・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 18. 3g [脂質] 17. 7g [炭水化物] 66. 4g [食物繊維量] 5. 1g	
17	18	19	20	21	
●ご飯 ●茹で豚の辛味噌ソース ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●蓮根の真砂炒め ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 17. 9g [脂質] 16. 1g [炭水化物] 73. 0g [食物繊維量] 4. 1g	●ご飯 ●鮭の麻婆あん ●冬瓜と高野豆腐の煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 20. 1g [脂質] 12. 7g [炭水化物] 76. 9g [食物繊維量] 3. 9g	●ご飯 ●鶏肉のカレー煮 ●かぶと人参の含め煮 ●ごぼうの胡麻和え ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 18. 1g [脂質] 15. 1g [炭水化物] 73. 3g [食物繊維量] 6. 7g	●牛めし ●豚肉とかぶの中華炒め ●がんもと人参・南瓜の煮物 ●茄子とカイワレのサラダ ●チンゲン菜の中華和え ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 21. 6g [脂質] 15. 5g [炭水化物] 67. 2g [食物繊維量] 6. 0g	●ご飯 ●鮭のムニエル オーロラソース ●長芋のカレー炒め ●イカのブルゴーニュ風 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 21. 4g [脂質] 10. 7g [炭水化物] 78. 0g [食物繊維量] 2. 9g	
24	25	26	27	28	
振替休日	●美唄とり飯 ●豚のペペロン炒め ●がんもと茄子・チンゲン菜の煮物 ●大根のゆかり和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 22. 6g [脂質] 16. 2g [炭水化物] 68. 5g [食物繊維量] 4. 8g	●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●豆苗の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 17. 3g [脂質] 14. 2g [炭水化物] 72. 8g [食物繊維量] 5. 2g	●ご飯 ●豚と茄子のオイスターソテー ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2. 4g [たんぱく質] 21. 2g [脂質] 15. 1g [炭水化物] 70. 7g [食物繊維量] 4. 5g	●ご飯 ●赤魚の和風きのこあんかけ ●がんもと人参の煮物 ●大根サラダ ●焼ききしめん ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 18. 0g [脂質] 13. 7g [炭水化物] 78. 1g [食物繊維量] 4. 3g	

月 10/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●ご飯 ●鶏の塩唐揚げ ●あんばやし風 ●ツナ大根 ●胡瓜とタコの酢物 ●ピーマンの塩昆布和え	●ご飯 ●鮭のヨーグルト味噌焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●柿なます	●ご飯 ●鶏肉のトマト煮 ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●胡瓜のソムタム ●さつまいもきんぴら ●里芋ずんだ和え	●ご飯 ●タンドリーポーク ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●ピーマンとツナのソテー	●栗ご飯 ●ホキの菜種焼き ●いとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 17.3g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 3.3g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 11.9g [炭水化物] 77.9g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 12.6g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 17.4g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 7.0g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 13.3g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 6.3g
3	4	5	6	7
文化の日	●ご飯 ●鮭のキムチ味噌焼き ●じゃがいもと人参のポトフ ●マカロニサラダ ●イカフライ ●チンゲン菜の中華和え	●ご飯 ●すきやき煮 ●きんぴらごぼう ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●マッシュポテト	●わかめご飯 ●タラのカレーチーズパン粉焼き ●大根のなめこおろし和え ●カリフラワーのゆかり和え ●しゅうまい ●かき揚げ	●ご飯 ●赤魚の抹茶揚げ ●茄子の海老あんかけ ●トマトのイタリアンソテー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のしらす和え
	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 12.3g [炭水化物] 77.8g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 15.6g [炭水化物] 73.1g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 13.9g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 6.3g
10	11	12	13	14
●芋ご飯 ●鮭のすだち麹焼き ●蓮根はさみ揚げ ●茄子と大根・インゲンの煮物 ●ニラ玉 ●キャベツの胡麻酢和え	●ご飯 ●ブリの照り焼き ●さつまいもオレンジ煮 ●カリフラワーとツナのソテー ●豆苗の中華炒め ●ピーマンのドレッシング和え	●ご飯 ●豚の胡麻バジルソース ●マカロニのコンソメ煮 ●卵の花 ●チンゲン菜の若菜和え ●ゼンマイの中華和え	●ご飯 ●鮭の博多焼き ●はんぺんと椎茸・人参の煮物 ●紅白なます ●トマトの中華風ソテー ●キャベツのピリ辛ソテー	●そばめし ●赤魚のドレッシングソース ●ごぼうの胡麻和え ●冬瓜とがんも・椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.3g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.9g [炭水化物] 75.5g [食物繊維量] 7.2g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 17.0g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 8.1g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 13.0g [炭水化物] 71.9g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.1g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 7.0g
17	18	19	20	21
●ご飯 ●鮭のパン粉焼き ●大根とフキの土佐煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●揚げ餃子 ●人参の昆布和え	●ご飯 ●鶏のカシューナッツ炒め ●ガスパチョ ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきの胡麻和え ●やみつき胡瓜	●ゆかりご飯 ●赤魚の昆布天ぷら ●蓮根きんぴら ●マカロニのケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し	●ご飯 ●煮魚(タラ) ●高野豆腐の市松煮 ●オムレツトマトソース ●キャベツとコーンのサラダ ●野菜コロッケ	●ご飯 ●鶏肉のラタトゥイユ ●あんばやし ●スペイン風オムレツ ●春菊の土佐和え ●飛騨しな漬け風
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 11.9g [炭水化物] 81.1g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.7g [炭水化物] 65.6g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 13.3g [炭水化物] 78.2g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 13.2g [炭水化物] 78.1g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 16.3g [炭水化物] 64.0g [食物繊維量] 5.9g
24	25	26	27	28
振替休日	●ご飯 ●鮭の幽庵焼き ●南瓜のカレーソテー ●セロリのマヨポン酢和え ●ゼンマイの中華炒め ●ブロッコリーと人参のくるみ和え	●ご飯 ●フリフリチキン ●ニラ入り玉子焼き ●胡瓜の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ	●ご飯 ●シルバーのマヨコーン焼き ●イカと豆苗の梅炒め ●キャベツとクラゲの中華和え ●白菜のレモン漬け ●春巻き	●バエリア風ピラフ ●焼肉炒め ●竹輪と長芋の酒粕煮 ●チンゲン菜のキムチ和え ●胡瓜とタコの酢物 ●もやしの胡麻ドレ和え
	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 14.3g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 18.0g [炭水化物] 64.9g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 17.2g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 2.8g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 19.8g [炭水化物] 64.8g [食物繊維量] 4.0g

月 10/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●エビチャーハン ●鮭のピリ辛煮 ●カレーコロッケ ●蓮根と春雨のサラダ ●ほうれん草のお浸し ●フルーツコンポート	●ご飯 ●シンガポール風ビーフン ●ヴィニャローラ ●大根とがんもの煮物 ●菜の花の辛子和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊のピーナツ和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●タラの海苔マヨ揚げ ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天	●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●炒り豆腐 ●インゲンの胡麻和え ●キャベツとみょうがの即席漬け ●フルーツ寒天
[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 17.6g [カリウム] 770g [リン] 272g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 16.3g [カリウム] 763g [リン] 309g	[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 18.6g [カリウム] 897g [リン] 295g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 15.8g [カリウム] 726g [リン] 239g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.9g [カリウム] 747g [リン] 245g
3	4	5	6	7
文化の日	●ご飯 ●豚肉ともやしの酢豚ソテー ●蓮根きんぴら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●ホキのトマトソース ●さつまいもの天ぷら ●人参の昆布和え ●セロリのお浸し ●フルーツ寒天	●ご飯 ●鶏の唐揚げ中華あんかけ ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●ぜんまいのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天	●肉みそチャーハン ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●フライドさつまいも ●かぶのお浸し ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.3g [脂質] 21.5g [カリウム] 591g [リン] 199g	[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 16.5g [カリウム] 536g [リン] 193g	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 16.9g [カリウム] 786g [リン] 258g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 21.3g [カリウム] 832g [リン] 248g	
10	11	12	13	14
●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天	●ご飯 ●チンジャオロース ●大根と木綿豆腐の煮物 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのパルサミコンソテー ●フルーツコンポート	●チキンライス ●赤魚の中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトのドレッシング和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバターソテー ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●トマトサラダ ●蓮根としめじのマリネ ●茄子と麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 21.1g [カリウム] 848g [リン] 211g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 20.0g [カリウム] 695g [リン] 250g	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.0g [カリウム] 910g [リン] 258g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 19.9g [カリウム] 807g [リン] 242g	[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 19.2g [カリウム] 806g [リン] 248g
17	18	19	20	21
●ご飯 ●茹で豚の辛味噌ソース ●胡瓜のソムタム ●オクラのアーモンド和え ●蓮根の真砂炒め ●フルーツコンポート	●ご飯 ●ホキの麻婆あん ●冬瓜とがんもの煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート	●ご飯 ●鶏肉のカレー煮 ●かぶと人参の含め煮 ●さつまいもドーナツ ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート	●牛めし ●豚肉とかぶの中華炒め ●舞茸とさつまいもの天ぷら ●茄子とカイワレのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天	●ご飯 ●鮭のムニエル オーロラソース ●もやしとベーコンのカレー炒め ●大学芋 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツコンポート
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 25.5g [カリウム] 547g [リン] 236g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 18.7g [カリウム] 678g [リン] 252g	[エネルギー] 633kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 16.5g [カリウム] 1,009g [リン] 262g	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 25.8g [カリウム] 792g [リン] 240g	[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 17.4g [カリウム] 640g [リン] 271g
24	25	26	27	28
振替休日	●美唄とり飯 ●豚のペペロン炒め ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●札幌ラーメンサラダ ●タラモサラダ ●フルーツコンポート	●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨とコーンの中巻炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●豚と茄子のオイスターソテー ●南瓜のラクレット ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●赤魚の和風きのこあん ●オクラのお浸し ●焼ききしめん ●ズッキーニとさつまいもの天ぷら ●フルーツ寒天
	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 23.4g [カリウム] 746g [リン] 250g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 16.3g [カリウム] 664g [リン] 251g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 22.2g [カリウム] 737g [リン] 233g	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.6g [カリウム] 750g [リン] 252g

月 10/27	火 28	水 29	木 30	金 31
●ご飯 ●鶏の塩唐揚げ ●揚げ餃子 ●ツナ大根 ●胡瓜と人参の酢物 ●ピーマンの塩昆布和え [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 22. 0g [カリウム] 735g [リン] 233g	●ご飯 ●鮭のヨーグルト味噌焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の中華炒め [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 17. 5g [カリウム] 995g [リン] 280g	●ご飯 ●鶏肉のトマト煮 ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●胡瓜のソムタム ●大学芋 ●じゃがいもずんだ和え [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 19. 1g [カリウム] 902g [リン] 255g	●ご飯 ●タンドリーボーク ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●ピーマンとツナのソテー [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 25. 8g [カリウム] 698g [リン] 267g	●栗ご飯 ●ホキの菜種焼き ●大根の炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 20. 6g [カリウム] 950g [リン] 292g
3	4	5	6	7
文化の日	●ご飯 ●鮭のキムチ味噌焼き ●じゃがいもとウィンナーのポトフ ●マカロニサラダ ●野菜コロッケ ●チンゲン菜とツナの中華和え [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 23. 4g [カリウム] 658g [リン] 249g	●ご飯 ●すきやき煮 ●フライドさつまいも ●春雨の生姜和え ●オクラとベーコンのゼリー寄せ ●セロリの浅漬け [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 25. 7g [カリウム] 473g [リン] 216g	●ご飯 ●タラのカレーチーズフライ ●ズッキーニのソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●マッシュポテト ●かき揚げ [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 23. 0g [カリウム] 860g [リン] 302g	●ご飯 ●カレイの抹茶揚げ ●茄子の海老あんかけ ●じゃがいものケチャップソテー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のドレッシング和え [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 20. 4g [カリウム] 1, 035g [リン] 283g
10	11	12	13	14
●ご飯 ●鮭のすだち焼焼き ●もやしのお浸し ●茄子とこんにゃくの煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 13. 5g [カリウム] 1, 121g [リン] 282g	●ご飯 ●ブリの照り焼き ●大学芋 ●カリフラワーとツナのソテー ●蓮根の中華炒め ●ピーマンのドレッシング和え [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 0. 9g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 17. 0g [カリウム] 1, 014g [リン] 252g	●ご飯 ●豚の胡麻バジルソース ●マカロニのコンソメ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●春巻き ●白菜の中華和え [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 4g [脂質] 26. 5g [カリウム] 480g [リン] 194g	●ご飯 ●サンマの博多焼き ●かぶとがんも・人参の煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●トマトの中華風ソテー [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 17. 0g [カリウム] 993g [リン] 293g	●そばめし ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●冬瓜と人参・椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 24. 0g [カリウム] 991g [リン] 269g
17	18	19	20	21
●ご飯 ●フライ盛合せ ●大根と人参の炒め煮 ●菜の花の辛子和え ●コーンコロッケ ●春雨のドレッシング和え [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 0g [たんぱく質] 13. 4g [脂質] 18. 2g [カリウム] 755g [リン] 259g	●ご飯 ●鶏のカシューナッツ炒め ●くずきりのドレッシング和え ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきの胡麻和え ●里芋ずんだ和え [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 15. 3g [脂質] 21. 2g [カリウム] 758g [リン] 295g	●ご飯 ●タラの昆布天ぷら ●アスパラのかき揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 20. 6g [カリウム] 715g [リン] 261g	●ご飯 ●煮魚(シルバー) ●高野豆腐の市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●キャベツとコーンのサラダ ●野菜コロッケ [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 22. 6g [カリウム] 873g [リン] 274g	●ご飯 ●鶏肉のラタトゥイユ ●あんばやし ●ほうれん草のソテー ●椎茸と南瓜の天ぷら ●春菊の土佐和え [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 23. 7g [カリウム] 746g [リン] 254g
24	25	26	27	28
振替休日	●ご飯 ●鮭の柚子味噌揚げ ●小松菜とコーンのソテー ●ゼンマイの中華炒め ●たけのこのかき揚げ ●インゲンと人参のくるみ和え [エネルギー] 627kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 13. 5g [脂質] 24. 9g [カリウム] 822g [リン] 258g	●ご飯 ●フリフリチキン ●オクラのナムル ●胡瓜の生姜和え ●大根とがんもの煮物 ●トマトの中華風ソテー [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 22. 5g [カリウム] 801g [リン] 245g	●ご飯 ●シルバーのマヨコーン焼き ●蓮根のカレー炒め ●キャベツとクラゲの中華和え ●白菜のレモン漬け ●春巻き [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 13. 2g [脂質] 24. 2g [カリウム] 786g [リン] 266g	●パエリア風ピラフ ●焼肉炒め ●竹輪と長芋の酒粕煮 ●春雨のぽり辛ソテー ●南瓜サラダ ●ほうれん草のクリームスパナッチ [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 8g [脂質] 25. 6g [カリウム] 610g [リン] 217g