

月 10/26	火 27	水 28	木 29	金 30
●エリンギとベーコンのピラフ ●鶏のキムチチーズ焼き ●ジェノベーゼポテト ●キャベツのレモン和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 0g [脂質] 20. 4g [炭水化物] 60. 2g [食物繊維量] 6. 8g	●ご飯 ●鮭の豆乳胡麻マヨ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華和え ●カニしゅうまい ●フルーツ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 18. 3g [脂質] 13. 3g [炭水化物] 79. 6g [食物繊維量] 3. 5g	●ご飯 ●鶏肉のカレーマト煮 ●大根と椎茸・麩の田楽 ●ほうれん草の柚子和え ●ペペロンこんにやく ●フルーツ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 16. 1g [脂質] 18. 2g [炭水化物] 68. 9g [食物繊維量] 4. 5g	●牛めし ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●がんと人参・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] 519kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 17. 8g [脂質] 17. 4g [炭水化物] 67. 5g [食物繊維量] 5. 8g	●ご飯 ●サスのチリマヨソース ●ハロウィン南瓜サラダ ●イカのブルゴーニュ ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 21. 2g [脂質] 10. 7g [炭水化物] 81. 0g [食物繊維量] 4. 8g
11/2	3	4	5	6
●レタスじゃこチャーハン ●豚肉と野菜の胡麻炒め ●かぶのそぼろあんかけ ●アスパラのガーリックソテー ●小松菜のポン酢和え ●フルーツ [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 22. 2g [脂質] 16. 4g [炭水化物] 66. 4g [食物繊維量] 5. 4g	文化の日	●ご飯 ●ブリのケチャップ焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●ブデナゲ ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 16. 7g [脂質] 15. 7g [炭水化物] 74. 1g [食物繊維量] 4. 6g	●ご飯 ●豚肉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 ●かぶのドレッシング和え ●つきこんキムチ和え ●フルーツ [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 20. 4g [脂質] 16. 2g [炭水化物] 69. 6g [食物繊維量] 4. 3g	●ご飯 ●赤魚のサンラーあん ●絹ごし豆腐と人参の煮物 ●大根サラダ ●鶏みそ焼きそば ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 17. 2g [脂質] 12. 6g [炭水化物] 80. 3g [食物繊維量] 4. 3g
9	10	11	12	13
●ご飯 ●ちゃんこ風炒め ●竹輪の磯辺マヨチーズ焼き ●ピーマンの昆布和え ●シーザーサラダ ●フルーツ [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 22. 4g [脂質] 14. 0g [炭水化物] 71. 3g [食物繊維量] 3. 4g	●ご飯 ●シルバーの菜種焼き ●茄子のカニカマあん ●チンゲン菜のアーモンド和え ●フライド大根 ●フルーツ [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 16. 7g [脂質] 13. 1g [炭水化物] 77. 1g [食物繊維量] 4. 1g	●ご飯 ●鶏のマーマレード焼き ●芋煮 ●小松菜なめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 17. 0g [脂質] 13. 2g [炭水化物] 75. 9g [食物繊維量] 12. 1g	●金時ばら寿司 ●サスの南部焼き ●大根と厚揚げの煮物 ●胡瓜の生姜和え ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 19. 1g [脂質] 12. 7g [炭水化物] 75. 1g [食物繊維量] 7. 8g	●イタリアンそばめし ●ミラノ風カツレツ ●大根のイタリアンポトフ ●茄子とトマトのバルサミコ酢和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 18. 1g [脂質] 20. 1g [炭水化物] 62. 3g [食物繊維量] 8. 4g
16	17	18	19	20
●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやしのカレー炒め ●菜の花の辛子和え ●こんにやくと竹輪のバターポン酢ソテー ●フルーツ [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 18. 1g [炭水化物] 66. 2g [食物繊維量] 5. 9g	●ご飯 ●サワラのサンガ焼き ●冬瓜と高野豆腐の煮物 ●春雨のチーズバジルサラダ ●色々野菜のアチャール ●フルーツ [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 2g [脂質] 11. 5g [炭水化物] 81. 6g [食物繊維量] 3. 7g	●トマトチキンパエリア ●シルバーの生姜照り焼き ●大根とがんともの煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ [エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 21. 2g [脂質] 17. 2g [炭水化物] 63. 6g [食物繊維量] 5. 5g	●ご飯 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと人参の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツ [エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 2g [脂質] 14. 7g [炭水化物] 73. 0g [食物繊維量] 5. 2g	●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●はんぺん梅マヨ焼き ●5種のきのこソテー ●ブロッコリーの中華和え ●フルーツ [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 1g [脂質] 17. 1g [炭水化物] 56. 3g [食物繊維量] 5. 2g
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	●焼き鳥チャーハン ●煮魚(赤魚) ●もやしのピーナッツ和え ●栃木じゃがいも焼きそば ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 0g [脂質] 13. 8g [炭水化物] 75. 3g [食物繊維量] 6. 0g	●ご飯 ●シルバーの中華ネギあんかけ ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●菜の花のドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 7g [脂質] 12. 1g [炭水化物] 76. 7g [食物繊維量] 7. 0g	●ご飯 ●鶏肉とズッキーニの卵炒め ●ガドガド風サラダ ●じゃがいものスープカレー ●小松菜のなめこおろし和え ●フルーツ [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 20. 2g [脂質] 15. 1g [炭水化物] 70. 5g [食物繊維量] 7. 0g	●ご飯 ●豚バラ大根煮 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●こんにやくきんぴら ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 5g [脂質] 17. 8g [炭水化物] 70. 8g [食物繊維量] 5. 6g
30				
●ご飯 ●ホキのカレー揚げ 福神漬タルタル ●巣ごもり卵 ●こんにやくとごぼうのたらこ和え ●白菜レモン漬け ●フルーツ [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 16. 7g [脂質] 16. 1g [炭水化物] 71. 8g [食物繊維量] 4. 3g				

月 10/26	火 27	水 28	木 29	金 30
●ご飯 ●シルバーのピリ辛トマトソース ●かぶの土佐煮 ●ポパイエッグ ●さつまいものカレーソテー ●柿なます	●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あんかけ ●大根の和風トマト煮 ●もやしのマスタード炒め ●チンゲン菜とえのきの胡麻和え ●アスパラとタコのマリネ	●ゆかりご飯 ●赤魚の昆布天ぷら ●蓮根きんぴら ●マカロニのコンソメ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し	●ご飯 ●すり身煮 ●高野豆腐の市松煮 ●オムレツのトマトソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ	●ご飯 ●台湾風唐揚げ ●あんばやし ●炒り豆腐 ●春菊のわさび和え ●飛騨しな漬け風
[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 12.5g [炭水化物] 75.3g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 15.7g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 13.2g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 5.6g	[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] 520kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 18.0g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 5.2g
11/2	3	4	5	6
●ご飯 ●ワカサギのネギ塩天ぷら ●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き ●もやしとぜんまいのナムル ●長芋胡麻だれ ●チンゲン菜のお浸し	文化の日	●ご飯 ●豚肉のコーラ煮 ●ニラ玉 ●茄子のピリ辛たれ ●がんもと大根の煮物 ●ほうれん草のドレッシング和え	●豚きのご飯 ●鮭の胡麻バター焼き ●イカと枝豆の中華炒め ●胡瓜とくらげの中華和え ●小松菜の土佐和え ●ミートコロッケ	●ご飯 ●鶏のスィートチリ炒め ●厚揚げと長芋の酒粕煮 ●チンゲン菜のキムチ和え ●キャベツとカニカマの酢物 ●もやしの胡麻ドレ和え
[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 14.7g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 3.1g		[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 19.2g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.4g [脂質] 14.3g [炭水化物] 66.6g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 16.5g [炭水化物] 68.5g [食物繊維量] 3.8g
9	10	11	12	13
●ご飯 ●豚肉のきのこトマトソース ●里芋のツナ和え ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●菜の花の柚子和え ●梅煮やっこ	●栗ご飯 ●豚肉のナポリタンソテー ●もやしのレモン和え ●豆苗の中華炒め ●イカのカレー炒め煮 ●春菊の海苔和え	●ご飯 ●鮭の博多焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラガーリックソテー ●ほうれん草のお浸し	●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●ネギのヴィネグレット ●フライドさつまいも ●切干煮 ●小松菜のしらす和え	●ご飯 ●揚げ魚(鮭)の香味浸し ●木綿豆腐と椎茸の田楽 ●胡瓜と柚子の酢物 ●もやしの中華和え ●メンマ炒め
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 17.5g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 17.9g [炭水化物] 65.0g [食物繊維量] 7.0g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 13.7g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.9g [炭水化物] 69.0g [食物繊維量] 4.2g
16	17	18	19	20
●うなぎチャーハン ●ホキの梅中華焼き ●さつまいもオレンジ煮 ●トマトのイタリアンソテー ●茄子とがんもの煮物 ●三色なます	●ご飯 ●鶏と白菜のクリーム煮 ●ブロッコリーのボン酢和え ●卵の花 ●キャベツと魚肉ソーセージの炒め物 ●小松菜の海苔和え	●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●ピーマンのピーナッツ和え ●ペペロンこんにく	●ご飯 ●鮭の辛子マヨネーズ焼き ●マッシュ焼き ●木綿豆腐と長芋の酒粕煮 ●水菜と海藻のサラダ ●菜の花のボン酢和え	●ご飯 ●エチオピア風肉野菜炒め ●キャベツのピリ辛ソテー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ぜんまいのナムル ●豆腐のきのこあん
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 16.0g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 17.0g [炭水化物] 66.8g [食物繊維量] 9.0g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 18.2g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 13.3g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 7.4g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 17.5g [炭水化物] 67.6g [食物繊維量] 5.1g
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	●ご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●カリフラワーとカニカマのサラダ ●チンゲン菜のキムチ和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え	●ご飯 ●八宝菜 ●コーンのかき揚げ ●オクラのナムル ●蓮根のオイスターソテー ●春菊のお浸し	●和風しょうがチャーハン ●ブリの野菜オイスターがけ ●茄子と冬瓜の煮物 ●ほうれん草とみょうがのお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●チンゲン菜と海老の中華炒め	●豆ご飯 ●タラの昆布天ぷら ●からそば風 ●もやしの胡麻ドレ和え ●南瓜の胡麻味噌かけ ●菜の花とくらげの中華和え
	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 17.0g [炭水化物] 68.8g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.5g [炭水化物] 73.3g [食物繊維量] 7.4g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 18.0g [炭水化物] 63.1g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 15.8g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 5.4g
30				
●わかめご飯 ●鶏の黒酢ハチミツソース ●トマトサラダ ●揚げ出し豆腐コーンあん ●胡瓜とタコの酢物 ●チンゲン菜と人参の胡麻和え				
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 18.2g [炭水化物] 69.4g [食物繊維量] 3.5g				

月 10/26	火 27	水 28	木 29	金 30
●エリンギとベーコンのピラフ ●鶏のキムチチーズ焼き ●胡瓜のソムタム ●オクラのアーモンド和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツコンポート	●ご飯 ●鮭の豆乳胡麻マヨ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華和え ●カレーコロッケ ●フルーツコンポート	●ご飯 ●鶏肉のカレートマト煮 ●かぶと人参の煮物 ●さつまいもきんぴら ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート	●牛めし ●豚肉ときこのデミグラスソース ●椎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 ●サスのチリマヨソース ●蓮根のカレー炒め ●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] 591kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.7g [カリウム] 847g [リン] 276g	[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 20.8g [カリウム] 634g [リン] 252g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.6g [カリウム] 913g [リン] 253g	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.7g [カリウム] 716g [リン] 244g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 13.4g [カリウム] 753g [リン] 292g
11/2	3	4	5	6
●レタスじゃこチャーハン ●豚肉と野菜の胡椒炒め ●かぶのくず煮 ●キャベツとエリンギのソテー ●小松菜のボン酢和え ●フルーツ寒天	文化の日	●ご飯 ●ブリのケチャップ焼き ●ブデチゲ ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜のラクレット ●かぶのドレッシング和え ●チンゲン菜のキムチ和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●赤魚のサンラーあん ●さつまいもと人参・生麩の煮物 ●鶏みそ焼きそば ●茄子のはさみ揚げ ●フルーツ寒天
[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 24.3g [カリウム] 895g [リン] 297g		[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 14.4g [カリウム] 753g [リン] 227g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 23.3g [カリウム] 747g [リン] 226g	[エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.1g [カリウム] 748g [リン] 256g
9	10	11	12	13
●ご飯 ●ちゃんこ風炒め ●さつまいもの照り炒め ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート	●ご飯 ●太刀魚の磯辺揚げ ●フライド大根 ●キャベツのアーモンド和え ●茄子のカニカマあん ●フルーツコンポート	●ご飯 ●鶏のマーマレードソース ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天	●金時ばら寿司 ●サスの南部天ぷら ●大根とがんもの煮物 ●胡瓜の生姜和え ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天	●イタリアンそばめし ●ミラノ風カツレツ ●里芋のイタリアンポトフ ●茄子とトマトのパルサミコ酢和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ寒天
[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 18.1g [カリウム] 863g [リン] 274g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.8g [カリウム] 611g [リン] 218g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 14.9g [カリウム] 1,211g [リン] 262g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.4g [カリウム] 762g [リン] 305g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 24.3g [カリウム] 688g [リン] 205g
16	17	18	19	20
●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやしのカレー炒め ●菜の花の辛子和え ●揚げぎょうざ ●フルーツコンポート	●ご飯 ●サワラのサンガ焼き ●冬瓜と車麩の煮物 ●春雨のチーズバジルサラダ ●色々野菜のアチャール ●フルーツコンポート	●トマトチキンパリア ●シルバーのあけぼの揚げ ●さつまいもと人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天	●ご飯 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと麩の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツコンポート	●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋明太マヨ和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 20.6g [カリウム] 638g [リン] 216g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 15.1g [カリウム] 583g [リン] 234g	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.1g [カリウム] 898g [リン] 240g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.6g [カリウム] 1,110g [リン] 247g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.6g [カリウム] 886g [リン] 236g
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	●焼き鳥チャーハン ●煮魚(鮭) ●里芋のツナマヨ和え ●栃木じゃがいも焼きそば ●もやしのピーナッツ和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●シルバーの中華ねぎあんかけ ●大根と人参の煮物 ●スペイン風オムレツ ●菜の花のドレッシング和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●鶏肉とズッキーニの卵炒め ●ガドガド風サラダ ●じゃがいも担々ソテー ●小松菜のなめこおろし和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●豚バラ大根煮 ●ズッキーニの南蛮漬け ●さつまいも明太マヨ和え ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天
	[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 22.4g [カリウム] 755g [リン] 247g	[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.9g [カリウム] 856g [リン] 293g	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 20.5g [カリウム] 723g [リン] 252g	[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 23.3g [カリウム] 839g [リン] 266g
30				
●ご飯 ●ホキのカレー揚げ 福神漬タルタル ●ミートコロッケ ●蓮根と春雨のきんぴら ●白菜のレモン漬け ●フルーツコンポート				
[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 18.1g [カリウム] 695g [リン] 224g				

月 10/26	火 27	水 28	木 29	金 30
●ご飯 ●鮭のピリ辛トマトソース ●かぶと厚揚げの煮物 ●柿なます ●コーンコロッケ ●くずきりのドレッシング和え [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 20. 1g [カリウム] 698g [リン] 263g	●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あんかけ ●南瓜と椎茸の天ぷら ●もやしチャンプルー ●大根の和風トマト煮 ●里芋のずんだ和え [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 20. 2g [カリウム] 887g [リン] 248g	●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 ●サバの味噌煮 ●高野豆腐の市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●シーザーサラダ ●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 ●台湾唐揚げ ●あんばやし ●ほうれん草とコーンのソテー ●舞茸とたけのこの天ぷら ●春菊の土佐和え [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 22. 1g [カリウム] 783g [リン] 252g
11/2	3	4	5	6
●ご飯 ●ワカサギのねぎ塩天ぷら ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨のナムル ●ピーマンとツナのソテー ●チンゲン菜のお浸し [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 22. 6g [カリウム] 778g [リン] 257g	文化の日	●ご飯 ●豚肉のコーラ煮 ●ぜんまいとほうれん草のナムル ●茄子のピリ辛たれ ●大根とがんもの煮物 ●キャベツの中華炒め [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 22. 0g [カリウム] 791g [リン] 243g	●豚きのこご飯 ●鮭のマヨコーンソース ●蓮根のカレー炒め ●胡瓜とくらげの中華和え ●小松菜の土佐和え ●春巻き [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 15. 4g [脂質] 25. 1g [カリウム] 901g [リン] 305g	●ご飯 ●鶏のスイートチリ炒め ●厚揚げと長芋の酒粕煮 ●ズッキーニのピリ辛炒め ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草のソテー [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 8g [脂質] 20. 4g [カリウム] 712g [リン] 245g
9	10	11	12	13
●ご飯 ●豚肉のきのこトマトソース ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●舞茸と南瓜の天ぷら [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 26. 2g [カリウム] 944g [リン] 301g	●栗ご飯 ●豚肉のナポリタンソテー ●南瓜小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●かき揚げ ●もやしのレモン和え [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 0g [脂質] 21. 8g [カリウム] 738g [リン] 225g	●ご飯 ●鮭の博多焼き ●野菜コロッケ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラガーリックソテー ●キムチきんぴら [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 3g [脂質] 19. 9g [カリウム] 943g [リン] 279g	●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●ネギのヴィネグレット風 ●フライドさつまいも ●切干煮 ●小松菜のしらす和え [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 12. 6g [脂質] 25. 6g [カリウム] 894g [リン] 236g	●ご飯 ●フライ盛合せ ●春菊とえのきの胡麻和え ●揚げしゅうまい ●クリームパスタ ●ほうれん草マヨポン酢和え [エネルギー] 633kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 13. 7g [脂質] 24. 1g [カリウム] 718g [リン] 255g
16	17	18	19	20
●うなぎチャーハン ●鮭の柚子胡椒揚げ ●三色なます ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●茄子と厚揚げの照り煮 ●南瓜サラダ [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 15. 2g [脂質] 24. 7g [カリウム] 777g [リン] 281g	●ご飯 ●鶏と白菜のクリーム煮 ●じゃがいもの揚げ煮 ●さつまいもコロッケ ●ブロッコリーのソテー ●小松菜の海苔和え [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 21. 1g [カリウム] 969g [リン] 249g	●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●インゲンのピーナツ和え ●ベベロンこんにやく [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 12. 9g [脂質] 26. 6g [カリウム] 554g [リン] 238g	●ご飯 ●鮭の辛子マヨネーズ焼き ●大根とさつまいものポトフ ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●菜の花のお浸し [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 5g [脂質] 20. 3g [カリウム] 735g [リン] 291g	●ご飯 ●エチオピア風肉野菜炒め ●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] 604kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 20. 3g [カリウム] 681g [リン] 237g
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	●ご飯 ●鶏の根菜マリネ ●たけのこのかき揚げ ●ズッキーニのソテー ●山菜炒め ●白菜の土佐和え [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 22. 2g [カリウム] 730g [リン] 233g	●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺんフライ ●厚揚げのデミグラス煮 ●芋煮 ●かぶのお浸し [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 22. 6g [カリウム] 731g [リン] 247g	●和風しょうがチャーハン ●サスの野菜オイスターがけ ●茄子と人参の煮物 ●コーンコロッケ ●ほうれん草とみょうがのお浸し ●セロリのマヨポン和え [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 0g [脂質] 23. 6g [カリウム] 1, 004g [リン] 234g	●ご飯 ●タラの昆布天ぷら ●からそば風 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●もやしの胡麻ドレ和え [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 21. 3g [カリウム] 717g [リン] 254g
30				
●ご飯 ●鶏の黒酢ハチミツソース ●揚げぎょうざ ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●トマトサラダ [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 15. 1g [脂質] 20. 3g [カリウム] 692g [リン] 229g				