

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																																																							
お昼ごはん	 ・ご飯 ・海鮮濃厚クリームシチュー ・じゃがバター 添え野菜 ・チーズケーキ 北海道 10月のご当地リレーメニュー		10月7日 利用者さんリクエストメニュー テーマ「いも」  ・さつまいもとかぼちゃのかき揚げうどん ・青菜のからし和え ・スイートポテト		1	2																																																																							
					ご飯 かきたま汁 卵、玉ねぎ、みつば はまちの照り焼き 大根おろし はまち 大根 れんこんのきんぴら 人参、れんこん、ちりめん、糸こんにゃく、ねぎ	お休み																																																																							
	<table><tr><td>エネルギー</td><td>756</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>270</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>37.4</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.5</td><td>g</td></tr></table>		エネルギー	756	Kcal	水分	270	g	たんぱく質	37.4	g	食塩相当量	3.5	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr></table>		エネルギー		Kcal	水分		g	たんぱく質		g	食塩相当量		g																																																	
エネルギー	756	Kcal																																																																											
水分	270	g																																																																											
たんぱく質	37.4	g																																																																											
食塩相当量	3.5	g																																																																											
エネルギー		Kcal																																																																											
水分		g																																																																											
たんぱく質		g																																																																											
食塩相当量		g																																																																											
お昼ごはん	4	5	6	7 リクエストメニュー	8	9																																																																							
	ご飯 梨 なし 酢豚 豚肉、じゃがいも、きくらげ、玉ねぎ、パイン、赤・黄・青ピーマン、にんにく、生姜 トマトとチンゲン菜のスープ トマト、チンゲン菜、玉ねぎ、ベーコン、卵	栗ご飯 り 鶏肉の胡麻焼き 温野菜 鶏肉、白ごま、黒ごま じゃがいも、人参 切干大根サラダ 切干大根、きゅうり、人参、ちりめん	ご飯 チキンハンバーグ 添え野菜 鶏肉、玉ねぎ、しいたけ、人参、白ごま レタス、トマト マカロニサラダ マカロニ、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵	さつまいもとかぼちゃのかき揚げうどん うどん、かぼちゃ、さつまいも、えび、玉ねぎ、みつば、卵 青菜のからし和え 小松菜、大豆、京ねぎ、のり スイートポテト さつまいも、卵、牛乳	ちりめんトースト こしあんパン 食パン、ちりめん、青じそ、のり ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、パセリ 野菜ジュース	お休み																																																																							
	<table><tr><td>エネルギー</td><td>733</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>318</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>19.3</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.7</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	733	Kcal	水分	318	g	たんぱく質	19.3	g	食塩相当量	2.7	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>768</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>265</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>38.5</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.5</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	768	Kcal	水分	265	g	たんぱく質	38.5	g	食塩相当量	3.5	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>701</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>266</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>30.1</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.8</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	701	Kcal	水分	266	g	たんぱく質	30.1	g	食塩相当量	1.8	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>692</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>334</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>19.3</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.7</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	692	Kcal	水分	334	g	たんぱく質	19.3	g	食塩相当量	3.7	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>691</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>302</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.1</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.4</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	691	Kcal	水分	302	g	たんぱく質	29.1	g	食塩相当量	3.4	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr></table>	エネルギー		Kcal	水分		g	たんぱく質		g	食塩相当量	
エネルギー	733	Kcal																																																																											
水分	318	g																																																																											
たんぱく質	19.3	g																																																																											
食塩相当量	2.7	g																																																																											
エネルギー	768	Kcal																																																																											
水分	265	g																																																																											
たんぱく質	38.5	g																																																																											
食塩相当量	3.5	g																																																																											
エネルギー	701	Kcal																																																																											
水分	266	g																																																																											
たんぱく質	30.1	g																																																																											
食塩相当量	1.8	g																																																																											
エネルギー	692	Kcal																																																																											
水分	334	g																																																																											
たんぱく質	19.3	g																																																																											
食塩相当量	3.7	g																																																																											
エネルギー	691	Kcal																																																																											
水分	302	g																																																																											
たんぱく質	29.1	g																																																																											
食塩相当量	3.4	g																																																																											
エネルギー		Kcal																																																																											
水分		g																																																																											
たんぱく質		g																																																																											
食塩相当量		g																																																																											
お昼ごはん	11	12 北海道メニュー	13	14	15	16																																																																							
	ご飯 りんご 肉じゃが 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、グリーンピース 湯豆腐 木綿豆腐、かつお節、ねぎ	ご飯 チーズケーキ 海鮮濃厚 クリームシチュー カニ、イカ、エビ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、牛乳 じゃがバター 添え野菜 じゃがいも、サニーレタス、パセリ	ご飯 すまし汁 木綿豆腐、えのき、わかめ、ねぎ 鶏肉となすの甘酢炒め 鶏肉、ナス、チンゲン菜、京ねぎ、生姜、にんにく さつまいもサラダ さつまいも、きゅうり、かいわれ、ハム、サニーレタス、玉ねぎ	ご飯 みぞれ汁 大根、みつば、生姜、しいたけ さんまのかば焼き キャベツの酢もの さんま キャベツ、わかめ、生姜 筑前煮 鶏肉、人参、れんこん、筍、こんにゃく、いんげん	ご飯 豚の生姜焼き 生野菜 豚肉、生姜、玉ねぎ、もやし キャベツ、赤玉ねぎ、レタス ツナサラダ ツナ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、大根	お休み																																																																							
	<table><tr><td>エネルギー</td><td>665</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>419</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>28.7</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	665	Kcal	水分	419	g	たんぱく質	28.7	g	食塩相当量	3.3	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>624</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>215</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>22.1</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.8</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	624	Kcal	水分	215	g	たんぱく質	22.1	g	食塩相当量	3.8	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>775</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>323</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27.6</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.0</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	775	Kcal	水分	323	g	たんぱく質	27.6	g	食塩相当量	3.0	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>730</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>252</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27.8</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.5</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	730	Kcal	水分	252	g	たんぱく質	27.8	g	食塩相当量	3.5	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>798</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>258</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>32.8</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.6</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	798	Kcal	水分	258	g	たんぱく質	32.8	g	食塩相当量	2.6	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr></table>	エネルギー		Kcal	水分		g	たんぱく質		g	食塩相当量	
エネルギー	665	Kcal																																																																											
水分	419	g																																																																											
たんぱく質	28.7	g																																																																											
食塩相当量	3.3	g																																																																											
エネルギー	624	Kcal																																																																											
水分	215	g																																																																											
たんぱく質	22.1	g																																																																											
食塩相当量	3.8	g																																																																											
エネルギー	775	Kcal																																																																											
水分	323	g																																																																											
たんぱく質	27.6	g																																																																											
食塩相当量	3.0	g																																																																											
エネルギー	730	Kcal																																																																											
水分	252	g																																																																											
たんぱく質	27.8	g																																																																											
食塩相当量	3.5	g																																																																											
エネルギー	798	Kcal																																																																											
水分	258	g																																																																											
たんぱく質	32.8	g																																																																											
食塩相当量	2.6	g																																																																											
エネルギー		Kcal																																																																											
水分		g																																																																											
たんぱく質		g																																																																											
食塩相当量		g																																																																											
お昼ごはん	18	19	20	21	22	23																																																																							
	ご飯 きのこの味噌汁 しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ 鮭の紅葉焼き 温野菜 さけ 人参、じゃがいも、パセリ、かぶ ひじきの白和え 木綿豆腐、ひじき、人参、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、ごま	ソース焼きそば 中華めん、豚肉、キャベツ、人参、青ピーマン、玉ねぎ、かつお節、紅生姜 ちくわの磯辺揚げ 添え野菜 ちくわ、青のり、卵、牛乳、ブロッコリー 桃のせ手作り牛乳ゼリー 牛乳、もも	たまごロール チーズパン 卵、パセリ チーズ 豆腐サラダ 木綿豆腐、かいわれ、わかめ、ちりめん、青しそ、レタス コーヒー フルーツ和え パイン、桃、みかん	ご飯 いも炊き風 鶏肉、里芋、人参、ごぼう、れんこん、生揚げ、みつば、焼き豆腐、こんにゃく、しいたけ、大根、ちくわ 青菜の胡麻和え 小松菜、かまぼこ、人参、黒ごま	チャンポンメン 中華めん、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、かまぼこ、ねぎ、牛乳 もやしのナムル もやし、きゅうり、ハム、きくらげ、白ごま 春巻き 添え野菜 春巻き かぼちゃ、レタス	お休み																																																																							
	<table><tr><td>エネルギー</td><td>771</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>325</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>41.3</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	771	Kcal	水分	325	g	たんぱく質	41.3	g	食塩相当量	3.3	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>602</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>270</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23.7</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.4</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	602	Kcal	水分	270	g	たんぱく質	23.7	g	食塩相当量	3.4	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>642</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>191</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>22.9</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	642	Kcal	水分	191	g	たんぱく質	22.9	g	食塩相当量	2.5	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>625</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>403</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.6</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.4</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	625	Kcal	水分	403	g	たんぱく質	26.6	g	食塩相当量	2.4	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>724</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>433</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.5</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.7</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	724	Kcal	水分	433	g	たんぱく質	29.5	g	食塩相当量	3.7	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr></table>	エネルギー		Kcal	水分		g	たんぱく質		g	食塩相当量	
エネルギー	771	Kcal																																																																											
水分	325	g																																																																											
たんぱく質	41.3	g																																																																											
食塩相当量	3.3	g																																																																											
エネルギー	602	Kcal																																																																											
水分	270	g																																																																											
たんぱく質	23.7	g																																																																											
食塩相当量	3.4	g																																																																											
エネルギー	642	Kcal																																																																											
水分	191	g																																																																											
たんぱく質	22.9	g																																																																											
食塩相当量	2.5	g																																																																											
エネルギー	625	Kcal																																																																											
水分	403	g																																																																											
たんぱく質	26.6	g																																																																											
食塩相当量	2.4	g																																																																											
エネルギー	724	Kcal																																																																											
水分	433	g																																																																											
たんぱく質	29.5	g																																																																											
食塩相当量	3.7	g																																																																											
エネルギー		Kcal																																																																											
水分		g																																																																											
たんぱく質		g																																																																											
食塩相当量		g																																																																											
お昼ごはん	25	26	27	28	29	30 ハロウィンメニュー																																																																							
	ご飯 すまし汁 ふ、玉ねぎ、みつば、わかめ たらの香草パン粉焼き 温野菜 たら かぼちゃ、カリフラワー 豚バラれんこん 豚肉、れんこん、人参、白ごま、ねぎ	ご飯 人参のポタージュ 人参、玉ねぎ、牛乳 ポークピカタ 野菜ソテー 豚肉、卵、粉チーズ、パセリ、ブロッコリー、コーン、人参 フレンチサラダ ハム、レタス、きゅうり、りんご、干しぶどう	鶏肉ときのこの 牡蠣風味スパゲティ 鶏肉、人参、しいたけ、ニラ、卵 ポテトサラダ ハム、じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、卵 かぶスープ かぶ、しいたけ、玉ねぎ、ベーコン	ゆかりご飯 なめこ汁 ゆかり なめこ、玉ねぎ、ねぎ さばの塩焼き 大根おろし さば 大根 大豆サラダ 大豆、ハム、チーズ、きゅうり、かいわれ	ご飯 野菜スープ キャベツ、人参、玉ねぎ フライ二種 生野菜 エビ、コロッケ、玉ねぎ、レタス、ブロッコリー、赤玉ねぎ カブの梅肉和え かぶ、大根、きゅうり、梅	ドライカレー ぶどうジュース 合挽、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、卵 グリーンサラダ ハム、レタス、きゅうり、赤玉ねぎ、大根 かぼちゃプリン かぼちゃ、牛乳																																																																							
	<table><tr><td>エネルギー</td><td>780</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>233</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.8</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	780	Kcal	水分	233	g	たんぱく質	25.8	g	食塩相当量	3.3	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>791</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>319</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33.9</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.0</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	791	Kcal	水分	319	g	たんぱく質	33.9	g	食塩相当量	3.0	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>740</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>278</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>30.3</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	740	Kcal	水分	278	g	たんぱく質	30.3	g	食塩相当量	2.8	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>726</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>239</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>45.5</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.7</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	726	Kcal	水分	239	g	たんぱく質	45.5	g	食塩相当量	3.7	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>669</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>294</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>21.3</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.2</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	669	Kcal	水分	294	g	たんぱく質	21.3	g	食塩相当量	3.2	g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>762</td><td>Kcal</td></tr><tr><td>水分</td><td>436</td><td>g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>28.2</td><td>g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>1.9</td><td>g</td></tr></table>	エネルギー	762	Kcal	水分	436	g	たんぱく質	28.2	g	食塩相当量	1.9
エネルギー	780	Kcal																																																																											
水分	233	g																																																																											
たんぱく質	25.8	g																																																																											
食塩相当量	3.3	g																																																																											
エネルギー	791	Kcal																																																																											
水分	319	g																																																																											
たんぱく質	33.9	g																																																																											
食塩相当量	3.0	g																																																																											
エネルギー	740	Kcal																																																																											
水分	278	g																																																																											
たんぱく質	30.3	g																																																																											
食塩相当量	2.8	g																																																																											
エネルギー	726	Kcal																																																																											
水分	239	g																																																																											
たんぱく質	45.5	g																																																																											
食塩相当量	3.7	g																																																																											
エネルギー	669	Kcal																																																																											
水分	294	g																																																																											
たんぱく質	21.3	g																																																																											
食塩相当量	3.2	g																																																																											
エネルギー	762	Kcal																																																																											
水分	436	g																																																																											
たんぱく質	28.2	g																																																																											
食塩相当量	1.9	g																																																																											