

		1（土）		2（日）										
10月	●旬の食材	●軽作業2階リクエスト 10月11日（火）		朝食	ピザトースト （食パン ウインナー チーズ コーン 玉ねぎ） シュガーパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 483kcal	お茶漬け 小魚佃煮 かまぼこ きんとき煮豆 ミルージュCa125	エネルギー 469kcal						
	さつまいも さけ ほうれん草 里芋	おにぎり2種（さつまいもご飯 炊き込み） 里芋のクリームグラタン ひじきとれんこんのサラダ ジンジャースープ 抹茶ロールケーキ		昼食	焼きそば（そば 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 紅しょうが） ちくわの磯辺揚げと温野菜 （ブロッコリー） フルーチェ（フルーチェベース 牛乳 みかん 缶 パイン缶）	エネルギー 700kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 （かぼちゃ ブロッコリー） チーズサラダ （チーズ ハム レタス きゅうり りんご）	エネルギー 896kcal						
	さば 大根 きのこと りんご	こちらの写真はイメージです。		夕食	ルーローハン （米 卵 豚肉 チンゲン菜） もやしのナムル （ハム ごま もやし きゅうり きくらげ） 中華スープ（玉ねぎ わかめ ねぎ）	エネルギー 797kcal	ご飯 ■揚げさばのおろし煮と付け 合わせ（厚揚げ こんにゃく） 甘酢きくらげ （にんじん きくらげ きゅうり）	エネルギー 762kcal						
3（月）		4（火）		5（水）		6（木）		7（金）		8（土）		9（日）		
朝食	ご飯 みそ汁（油あげ かぼちゃ 玉ねぎ） 塩さけ じゃこ天 しば漬 けのり佃煮	エネルギー 503kcal	テーブルロール ジャムパン 野菜炒め （ハム キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン） コーヒー チーズ	エネルギー 544kcal	ご飯 赤だし（なめこ 玉ねぎ わかめ） ちくわ 高野煮 三色煮豆 味付のり	エネルギー 485kcal	テーブルロール いちごメロンパン パンネソテー （パンネ ベーコン 玉ねぎ パプリカ） 牛乳（低脂肪乳） みかん缶	エネルギー 670kcal	ご飯 みそ汁（油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） 厚焼き玉子 棒天 昆布巻き ふりかけ	エネルギー 480kcal	ホットドッグ （パン ウインナー キャベツ） レーズンパン カフェオレ （低脂肪乳 コーヒー） ゼリー	エネルギー 669kcal	ご飯 みそ汁（油あげ 大根 小松菜） 塩さけ かまぼこ 昆布佃煮 エール	エネルギー 530kcal
昼食	麦ご飯（米 押し麦） 鶏肉のごま焼きと生野菜 （キャベツ 赤玉ねぎ かいわれ） 切干大根のサラダ （ちりめん 切干大根 にんじん きゅうり）	エネルギー 742kcal	ご飯 さわらの漬 け菜焼きと生野菜 （大根 赤ピーマン レタス わかめ） ■さつまいものサラダ （ハム きゅうり かいわれ 玉ねぎ さつまいも）	エネルギー 755kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 （ブロッコリー にんじん） もやしのナムル （ごま ハム もやし きゅうり きくらげ）	エネルギー 820kcal	ご飯 かぶスープ（鶏肉 かぶ しめじ ねぎ） たらのムニエルと温野菜 （にんじん スクッキー） ■里芋とベーコンのサラダ （里芋 ベーコン チーズ ブロッコリー）	エネルギー 705kcal	パン（クロワッサン テーブルロール） クリームシチュー （鶏肉 じゃがいも にんじん ブロッコリー 玉ねぎ） フレンチサラダ （ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう）	エネルギー 828kcal	日本そば （そば 油あげ 天かす 干しいたけ かまぼこ ねぎ） 鶏肉と里芋の煮物 （鶏肉 里芋 大根 にんじん グリンピース） 青菜のお浸し （ちりめん 小松菜 にんじん もやし）	エネルギー 640kcal	カレーライス（ごはん 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース らっきょう 福神漬） 和風サラダ（ごま ちりめん 大根 にんじん きゅうり セロリ かいわれ レタス） ヨーグルト	エネルギー 727kcal
夕食	高菜チャーハン （卵 ちりめん 高菜漬） ポークビーンズ（豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース） わかめスープ （ごま 豆腐 わかめ 玉ねぎ）	エネルギー 664kcal	ご飯 豚ヒレかつとときのこソテー （しめじ パプリカ 玉ねぎ コーン） 盛りサラダ （ハム 卵 レタス きゅうり ピーズ）	エネルギー 750kcal	ご飯 野菜碗（揚げ豆腐 ごぼう 里芋 にんじん 大根 干しいたけ ねぎ） ★はもかつと大根おろし キャベツの酢の物 （ちりめん キャベツ わかめ）	エネルギー 702kcal	ご飯 八宝菜（豚肉 えび いか うすら卵 白菜 ピーマン にんじん 玉ねぎ きくらげ） 中華風酢の物 （ごま 卵 ハム もやし きゅうり）	エネルギー 723kcal	■散らし寿司（米 卵 えそ かまぼこ でんぶ にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん） 肉じゃが（牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース） すまし汁（豆腐 えのき わかめ ねぎ）	エネルギー 740kcal	ご飯 さわらのトマト焼きと温野菜 和え（白菜 もやし） かぼちゃのそぼろあん （鶏肉 かぼちゃ グリンピース）	エネルギー 720kcal	麦ご飯（米 押し麦） おでん（牛肉 卵 揚げ豆腐 ちくわ じゃがいも こんにゃく 大根） ■ほうれん草のピーナツ和え （ピーナツ ちりめん 油あげ ほうれん草 にんじん）	エネルギー 814kcal
10（月）		11（火）		12（水）		13（木）		14（金）		15（土）		16（日）		
朝食	ご飯 赤だし（豆腐 玉ねぎ わかめ） 塩さば 野菜天 小魚佃煮 納豆	エネルギー 529kcal	お茶漬 け厚焼き玉子 かまぼこ べったら漬 けヤクルト400	エネルギー 479kcal	テーブルロール チョコフラワー スクランブルエッグと生野菜 （レタス ミニトマト） みかん缶 コーヒー	エネルギー 551kcal	テーブルロール あんパン 目玉焼きと生野菜 （レタス ミニトマト） ミルクココア（牛乳 ココア） バナナ	エネルギー 601kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ） 塩サバ ちくわ たくあん 味付のり	エネルギー 516kcal	サンドイッチ（卵 ツナ ハム レタス） ミニクロワッサン（プレーン チョコ） コーヒー もも缶 ヨーグルト	エネルギー 670kcal	ご飯 みそ汁（油あげ 小松菜 玉ねぎ） ししゃも カニカマ きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 485kcal
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野菜 （キャベツ 赤ピーマン） かぶと梅肉の和え物（ごま かぶ 大根 きゅうり かいわれ 梅干し）	エネルギー 834kcal	軽作業班2階リクエスト	エネルギー 962kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 （かぼちゃ ブロッコリー） しらたきのマヨ和え （ハム キャベツ 糸こんにゃく）	エネルギー 804kcal	麦ご飯（米 押し麦） ミックス盛りと生野菜 （魚のフライ からあげ レタス 玉ねぎ 赤ピーマン） 白菜サラダ （ハム 白菜 きゅうり りんご 干ぶどう）	エネルギー 678kcal	ご飯 ■さけの菜種焼きと生野菜 （かぶ みずな 赤玉ねぎ レタス） 五目煮豆（大豆 ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ 昆布）	エネルギー 649kcal	肉うどん （うどん 牛肉 天かす 玉ねぎ かまぼこ ねぎ） 厚揚げと大根の煮物 （厚揚げ 大根 にんじん いんげん） ■ほうれん草のごま和え （ごま ちくわ ほうれん草 にんじん）	エネルギー 567kcal	ご飯 豚肉とまいたけの炒め物（豚肉 玉ねぎ 赤黄パプリカ しめじ まいたけ） えびシューマイと温野菜 （ブロッコリー）	エネルギー 828kcal
夕食	ご飯 ■さけのつつみ焼き（さけ ししいたけ しめじ えのき 玉ねぎ にんじん ピーマン レモン） 青菜のお浸し （ちりめん 小松菜 もやし）	エネルギー 552kcal	ご飯 煮豚と温野菜（いんげん ごま 里芋） 切干大根の炒り煮 （油あげ 切干大根 干しいたけ にんじん）	エネルギー 821kcal	ご飯 エビマヨと温野菜 （ブロッコリー にんじん） ■炊き合わせ （がんも さつまいも いんげん）	エネルギー 833kcal	ご飯 豚肉のピーナツ焼きと温野菜 （さつまいも いんげん） 青菜ともやしのごま和え （ちりめん 小松菜 もやし にんじん ごま）	エネルギー 820kcal	ご飯 豆腐ハンバーグの野菜あんか け（合挽肉 豆腐 ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん 干しいたけ） ひじきサラダ（ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき ごま）	エネルギー 796kcal	ご飯 マーボーなす （合挽 なす 玉ねぎ ピーマン にんじん） 春雨サラダ （ハム 卵 春雨 きゅうり 干ぶどう）	エネルギー 713kcal	麦ご飯（米 押し麦） 鶏肉の酢煮 （鶏肉 卵 大根 じゃがいも にんじん 玉ねぎ） 卵の花炒り （おから えび にんじん 干しいたけ グリンピース）	エネルギー 829kcal

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。