

								1 (日)							
	旬の食材 さつまいも さけ ほうれん草 里芋 さば 大根 きのこと りんご		奏班リクエスト 10月12日(木) パン ミートスパゲティー サラダ ポターージュスープ マスカットゼリー		    		朝食 ご飯 赤だし (なめこ わかめ ぶ) ししゃも かにかま きんとき煮豆 ぶりかけ	エネルギー 469kcal	昼食 焼きそば (そば 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ヒーマン 紅しょうが) ちくわの磯辺揚げとフライド ポテト フルーチェ (フルーチェ 牛乳)	エネルギー 700kcal	夕食 小豆ご飯 (米 小豆 ごま塩) ■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			
	こちらの写真はイメージです。														
	2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)		8 (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 べったら漬け のり佃煮	エネルギー 503kcal	テーブルロール ジャムパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) 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 ペンネソテー (ペンネ ベーコン 玉ねぎ パプリカ) 牛乳 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 ごぼう天 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 480kcal	ホットドッグ (パン ウィンナー キャベツ) セサミパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) りんごゼリー	エネルギー 669kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 小松菜) 塩さば かまぼこ たくあん エール	エネルギー 530kcal	
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) ■りんご 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) ■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 755kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (ほうれん草 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 ■鶏肉と大根のコンソメスー プ (鶏肉 大根 しめじ ねぎ) たらものムニエルと温野菜 (にんじん スツキニ) ■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 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 干しぶどう)	エネルギー 828kcal	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	ハンバーグカレー (米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリンピース ハンバーグ 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 豚ひれかつときのこそテー (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 ヒーマン にんじん 玉ねぎ きくらげ) 中華和え (ごま ハム もやし きくらげ)	エネルギー 723kcal	ご飯 ■さけときのこのバター醤油 焼き (さけ しめじ えのき しいたけ ねぎ) 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	■散らし寿司 (米 卵 えそ かまぼこ てんぷ 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	麦ご飯 (米 押し麦) ■おでん (牛肉 卵 揚げ豆腐 ちくわ 里芋 こんにゃく 大根) ちんげん菜のピーナツ和え (ピーナツ ちりめん 油あげ ちんげん菜 にんじん)	エネルギー 814kcal	
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)		14 (土)		15 (日)			
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) 明太子 ごぼう天 奈良漬 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	エネルギー 479kcal	テーブルロール チョコフラワー ス克蘭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 スパソテー (スパゲティー ハム 玉ねぎ ビーマン) 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) 塩さけ ちくわ たくあん 味付のり	エネルギー 516kcal	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) レーズンパン 野菜ジュース バイン缶 ヨーグルト	エネルギー 632kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 ソーセージ きんとき煮豆 ぶりかけ	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) ■大根と梅肉の和え物 (ごま 大根 きゅうり かいわれ 梅干し)	エネルギー 834kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ミックスフライ盛りと生野菜 (魚のフライ からあげ レタス 玉ねぎ 赤ピーマン) ★しらたきのたらこマヨ和え (明太子 キャベツ きゅうり 糸こんにゃく)	エネルギー 678kcal	ご飯 スクエアハンバーグのきのこ ソースかけ (しめじ えのき しいたけ パセ リ) ■白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご 干しぶどう)	エネルギー 804kcal	絆班リクエスト		エネルギー 962kcal	ご飯 ■さけの菜種焼きと生野菜 (水菜 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	ご飯 豚肉の生姜焼きと生野菜 (キャベツ パプリカ) 青菜のお浸し (かまぼこ ほうれん草 にんじん もやし)	エネルギー 640kcal	福角会祭	
夕食	シーフードピラフ (米 いか えび ミックスベジタブル 玉ねぎ カレー粉) うすら卵のスコッチエッグと ミックスベジタブルのソテー (ミックスベジタブル 玉ねぎ) ■ミルクスープ (牛乳 ベーコン しめじ じゃがいも パセリ)	エネルギー 644kcal	麦ご飯 (米 押し麦) すき焼き風煮物 (牛肉 焼き豆腐 卵 白 菜 にんじん しいたけ ごぼう 糸こんにゃく 京ね き) 青菜のお浸し (ちりめん 小松菜 もやし)	エネルギー 821kcal	ご飯 エピチリ (えび 玉ねぎ グリンピース) 五色なます (卵 大根 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 765kcal	ご飯 鶏肉のマヨポン炒めと温野菜 (鶏肉の じゃがいも にんじん) 青菜のごま和え (ごま 小松菜 もやし かにかま)	エネルギー 738kcal	ご飯 野菜と肉団子のスープ煮 (肉団子 春雨 白菜 にんじん 京ねぎ 干しいたけ) 長いもとジャコ和え (ちりめん 長いも きゅうり)	エネルギー 605kcal	ご飯 マーポーなす (合挽 なす 玉ねぎ ビーマン にんじん) 春雨サラダ (ハム 卵 春雨 きゅうり 干しぶどう)	エネルギー 713kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜) ヨーグルトサラダ (ヨーグルト きゅうり キャベツ レーズン ハム)	エネルギー 859kcal	

※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。