

1（水）			2（木）			3（金）			4（土）			5（日）								
	朝食	ご飯 みそ汁（油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） いわし佃煮 ごぼう天 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 480kcal	テーブルロール ツイストパン 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 赤だし（豆腐 こんにゃく 玉ねぎ わかめ） ウィンナー 小魚佃煮 きゅうりの漬物 味付のり	エネルギー 515kcal	ホットドッグ （パン ワインナー キャベツ） セサミパン コーヒー牛乳 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） れんこん金平 野菜天 たくあん ふりかけ	エネルギー 530kcal									
	昼食	エッグカレー（米 押麦 牛肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ 卵 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） 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 727kcal	さつまいもご飯（米 さつまいも） みそ汁（白菜 青菜 ニラ） 豚しゃぶのごまポンドレッシ ングかけ（豚肉 レタス トマト） 大根なます （大根 卵 きゅうり にんじん きくらげ）	エネルギー 615kcal	ご飯 鶏肉のから揚げと生野菜 （キャベツ 紫キャベツ） ■ポテトサラダ （ハム ジャがいも きゅうり 玉ねぎ コーン）	エネルギー 801kcal	皿うどん（めん 豚肉 いか えび キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜） じゃこピー奴 （ピーナッツ 豆腐 ちりめん 青しそ） 揚げ物 パイナップル	エネルギー 799kcal	麦ご飯 ■かきたま汁（卵 えのき ねぎ） はまちの照り焼きと大根おろ し ■里芋のそぼろ煮 （鶏肉 里芋 にんじん グリンピース）	エネルギー 721kcal									
	夕食	麦ご飯（米 押し麦） ■赤魚のしょうが煮と煮物 （厚揚げ こんにゃく） 里芋のごま和え（ごま 里芋 小松菜）	エネルギー 762kcal	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） クリームコロッケと温野菜 （ブロッコリー） ■ミルクスープ （牛乳 ベーコン しめじ ジャがいも パセリ）	エネルギー 644kcal	雑穀ご飯（米 雑穀米） ■さけときのこのバター醤油 焼き（さけ しめじ えのき ししいたけ 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	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 ホイコーロー （豚肉 キャベツ 京ねぎ ピーマン） 春巻きと温野菜炒め （パプリカ 玉ねぎ）	エネルギー 814kcal									
6（月）			7（火）			8（水）			9（木）			10（金）			11（土）			12（日）		
朝食	ご飯 赤だし（こんにゃく 玉ねぎ わかめ） 明太子 じゃこ天 奈良漬 納豆	エネルギー 529kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 カニカマ べったら漬 ヤクルト	エネルギー 479kcal	ご飯 みそ汁（里芋 小松菜 油あげ） かまぼこ 高野煮 野菜豆ごった煮 （大豆 ごぼう こんにゃく 昆布 にんじん）	エネルギー 551kcal	テーブルロール チョコパン 野菜炒め （ハム キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン） カフェオレ（低脂肪乳 コーヒー）	エネルギー 625kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ） ウィンナー 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 パイナップル 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） 厚焼き玉子 ソーセージ きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 485kcal						
昼食	ご飯 梨 鶏肉の黒酢炒め（鶏肉 なす ピーマン 赤黄パプリカ 玉ねぎ きくらげ） 豆腐サラダ（豆腐 レタス かいわれ 赤玉ねぎ）	エネルギー 837kcal	■散らし寿司（米 卵 えそ かまぼこ でんぷ にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん） 肉じゃが（牛肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース） ■すまし汁（しめじ えのき わかめ ねぎ）	エネルギー 740kcal	ポークハヤシライス （米 豚肉 玉ねぎ にんじん） 大根のサラダ （大根 レタス ミックスベジタブル 青菜 卵） 牛乳 りんご	エネルギー 727kcal	ご飯 鶏肉のチーズ焼きと生野菜 （キャベツ 赤ピーマン） さつまいもの甘辛炒め （さつまいも にんじん れんこん ごま）	エネルギー 834kcal	ミニドック カツロール から揚げと野菜の豚巻きとフ ライドポテト フルーツゼリー（もも パイン 寒天）	エネルギー 884kcal	肉うどん（うどん 牛肉 玉ねぎ ねぎ かまぼこ） 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 牛乳）	エネルギー 700kcal	麦ご飯（米 押し麦） すまし汁（こんにゃく えのき わかめ ねぎ） さけの塩焼き 五目金平（ごぼう にんじん れんこん 糸こんにゃく 干しいたけ）	エネルギー 701kcal						
夕食	ご飯 煮豚と温野菜（いんげん ごま 里芋） 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 703kcal	ご飯 たら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 エビチリ（えび 玉ねぎ グリンピース） しゅうまいと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 765kcal	ご飯 ロールキャベツのコンソメ煮 （ジャがいも にんじん 玉ねぎ） 盛りサラダ （ハム 卵 レタス きゅうり 赤玉ねぎ）	エネルギー 702kcal	麦ご飯（米 押し麦） ■さばの煮付けと煮物 （大根 こんにゃく） 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 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	ご飯 マカロニグラタン風 （牛乳 鶏肉 マカロニ しめじ 玉ねぎ ブロッコリー） ツナサラダ （ツナ 大根 にんじん きゅうり かいわれ）	エネルギー 877kcal						
13（月）			14（火）			15（水）														
朝食	ご飯 ■みそ汁（油あげ 豆腐 えのき ねぎ） まぐろフレーク ごぼう天 べったら漬	エネルギー 497kcal	ご飯 ■みそ汁（油あげ さつまいも 小松菜） ■焼さけ じゃこ天 奈良漬 納豆	エネルギー 563kcal	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 ピーマン） ミルクココア（牛乳 ココア） バナナ	エネルギー 601kcal	●10月15日（水）ウィズ匠班リクエスト ロールパン クロワッサン 鮭ときのこのクリームパスタ かぼちゃサラダ スイートポテト コーヒー  													
昼食	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 ししいたけ） 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 804kcal	ご飯 鶏ガラスープ（青菜 えのき） 豚肉の中華炒め （豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ） 白はんぺんとオクラの和え物 （はんぺん オクラ にんじん）	エネルギー 764kcal	ウィズ匠班リクエスト	エネルギー 893kcal														
夕食	ご飯 あじの南蛮漬 （あじ 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり） ひじき豆腐（豆腐 鶏肉 干えび にんじん 干しいたけ ひじき グリンピース）	エネルギー 793kcal	麦ご飯（米 押し麦） ■鶏肉の酢煮 （鶏肉 卵 大根 ジャがいも 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	ご飯 牛肉のスタミナ炒め （牛肉 玉ねぎ パプリカ キャベツ ピーマン） もやしの菜種和え （もやし にんじん 卵 きゅうり）	エネルギー 727kcal														

※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。

