



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	3 ごはん 豚肉と茄子の 挟み焼き 小松菜のお浸し 酢の物	4 ゆかりおにぎり 鯖のカレー醤油唐揚げ 白和え すまし汁	5 ごはん ロールキャベツの クリーム煮 きのこのガーリック炒め ヤクルト	6 ごはん チキンステーキ 焼き野菜 白菜の塩昆布和え MORE産梅干し 鶏だしスープ	7 わかめうどん 冷奴 ひじきの煮 洋梨のヨーグルト	8 お休み
成分	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 426 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 450 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.1 g	
お昼ごはん	10 牛丼 スパサラダ MORE産梅干し 野菜スープ	11 ごはん まながつおの 西京 焼き 出汁巻き卵 蒸し茄子と トマトの和え物 にゅう麺	12お誕生日メニュー ごはん 手作り春巻き 長芋オクラ和え チキンボールスープ はちみつりんご	13ご当地リレーメニュー 五目いなり寿司 ピーマンのしらす炒め 小松菜の納豆和え すまし汁	14 ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト もやしのナムル スープカレー	15 お休み
成分	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.1 g	
お昼ごはん	17 ホットサンド ジャムパン フレンチサラダ はちみつヨーグルト 野菜ジュース	18 ごはん はんぺんエビカツ 添え野菜 かぼちゃサラダ すまし汁	19リクエストメニュー 栗ごはん 芋炊き 長芋 短冊 スイートポテト	20 塩焼きそば ブロッコリーサラダ かきたま汁 みかん缶詰	21お誕生日メニュー ごはん ハンバーグ・エビフライ・ クリームコロッケ キッシュ・ミートパスタ かいわれサラダ コーンスープ	22 お休み
成分	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 454 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.6 g	
お昼ごはん	24お誕生日メニュー カツカレーライス コーンバター チョコバナナ カフェオレ	25お誕生日メニュー 塩ラーメン 餃子 人参シリシリ プリン	26 ごはん ポークピカタ 蕪のそぼろあん ほうれん草のお浸し 味噌汁	27 きのこごはん 塩サバの焼き物 かぼちゃの煮物 焼き茄子 すまし汁	28 ハンバーガー チーズロール ささみサラダ コンソメスープ 桃ヨーグルト	29 しらす丼 ちくわと納豆焼き 酢の物 すまし汁
成分	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 445 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 3.8 g

13日(木) 『茨城県』のご当地リレーメニューです

19日(水) 『秋の味覚を感じるメニュー』をテーマに利用者さんのリクエストメニューです

21日(金) お誕生日メニューですが、バイキングのリクエストを頂きました。主菜のバイキングをします

