

	10/1(水)		10/2(木)		10/3(金)		10/4(土)		10/5(日)	
	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(かぶ) だし巻玉子 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(キャベツ) 焼魚(ほっけ) 菜の花のゆば和え のりごまふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 冷やっこ 冬瓜の煮物 たまごふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(かぶ) 西京焼(さわら) 野菜の白和え のりごまふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(キャベツ) 卵豆腐 炒め煮(ツナ) たまごふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース
さ	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞					
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ひ	ごはん かれない田楽 付合(ほうれんそう) 炒め煮(大根) フルーツ(バナナ)	炒飯(エビ) 炒め煮(大根) フルーツ(バナナ)	ごはん 鶏肉のトマト煮込み(90) 付合(じゃがいも) マヨ和え(いんげん) フルーツポンチ	焼きそば(目玉焼き付き) マヨ和え(いんげん) フルーツポンチ	ごはん さばみそ煮 付合(里芋) 塩昆布和え(蒸し鶏) フルーツ(オレンジ)	ごはん えびのチリソース 塩昆布和え(蒸し鶏) フルーツ(オレンジ)	とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(ブロッコリー) 茹でサラダ(大根) フルーツ(なし)	とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(ブロッコリー) 茹でサラダ(大根) フルーツ(なし)	さけのみそマヨ焼き 付合(小松菜) なすの炒め煮(豚挽肉) フルーツ(バナナ)	さけのみそマヨ焼き 付合(小松菜) なすの炒め煮(豚挽肉) フルーツ(バナナ)
	ごはん ワンタン汁(白菜) つくね煮 付合(小松菜) 茹ブロッコリー(マヨ) ゆかり和え(長芋)	ごはん かき玉汁(卵) 麻婆豆腐(豚ひき) なすの炒め煮(ピーマン) 和え物(チンゲン菜)	ごはん みそ汁(豆腐) 豚の照焼き 付合(キャベツ) 浸し和え(春菊) マカロニサラダ(カニカマ)	ごはん みそ汁(豆腐) 豚の照焼き 付合(キャベツ) 浸し和え(春菊) マカロニサラダ(カニカマ)	ごはん 清汁(はんぺん) 五目玉子蒸し 付合(ほうれんそう) うの花(こんにゃく) 茹でアスパラ(和風)	ごはん 清汁(はんぺん) 五目玉子蒸し 付合(ほうれんそう) うの花(こんにゃく) 茹でアスパラ(和風)	ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め(ニラなし) 甘酢和え(白菜) 茹でカリフラワー(フレンチ)	ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め(ニラなし) 甘酢和え(白菜) 茹でカリフラワー(フレンチ)	ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め(ニラなし) 甘酢和え(白菜) 茹でカリフラワー(フレンチ)	ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め(ニラなし) 甘酢和え(白菜) 茹でカリフラワー(フレンチ)
成分値	1752kcal	1810kcal	1836kcal	1947kcal	1778kcal	1822kcal	1816kcal	1789kcal	1815kcal	1849kcal
	たんぱく質 69.2g	たんぱく質 69.5g	たんぱく質 77.7g	たんぱく質 72.2g	たんぱく質 69.7g	たんぱく質 67.5g	たんぱく質 73.3g	たんぱく質 67.3g	たんぱく質 70.9g	たんぱく質 66.3g
	脂質 34.1g	脂質 61g	脂質 39.7g	脂質 71.6g	脂質 43.5g	脂質 55.4g	脂質 48.5g	脂質 61.7g	脂質 47g	脂質 64.6g
食塩相当量 6g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 6.7g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 7g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.7g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	10/6(月)		10/7(火)		10/8(水)		10/9(木)		10/10(金)	
	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
あ   さ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
	みそ汁(豆腐)	スペイン風オムレツ	みそ汁(かぶ)	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁(白菜)	オムレツ	みそ汁(小松菜)	チキンボールクリーム煮	みそ汁(大根)	スクランブルエッグ
	目玉焼(キャベツ)	牛乳	冷やっこ	牛乳	幽庵焼(さわら)	牛乳	温泉卵	牛乳	卵豆腐	牛乳
	オクラのおかか和え	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	野菜の白和え	野菜ジュース	なすの炒め煮(ピーマン)	野菜ジュース	煮浸し(小松菜)	野菜ジュース
やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		味付のり		やさいふりかけ		
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
ひ   る	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん	鶏肉おろし煮90	ごはん	海鮮八宝菜	ごはん	親子丼	ごはん	トマトカレー	ごはん	焼きうどん(青のり)
	付合(チンゲン菜)	かぶそぼろ煮(豚ひき)	茹でサラダ(大根)	フルーツ(杏仁)	豚肉の生姜焼き	おろし和え(おくら)	焼魚(赤魚)	茹でアスパラ(赤ピーマン)	松風焼き	サラダ(ブロッコリー)
	さつまいもおはぎ				付合(キャベツ)	フルーツ(キウイ)	付合(菜の花)	デザートムース	付合(キャベツ)	フルーツ(バナナ)
おろし和え(おくら)				フルーツ(キウイ)		茹でアスパラ(赤ピーマン)		サラダ(ブロッコリー)		
デザートムース						デザートムース		フルーツ(バナナ)		
よ   る	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん	みそ汁(じゃがいも)	ごはん	コンソメスープ(キャベツ)	あわごはん	みそ汁(なめこ)	ごはん	みそ汁(キャベツ)	ごはん	みそ汁(玉ねぎ)
	梅干煮(あじ)	付合(ほうれんそう)	煮込みハンバーグ(豚ひき)	付合(ブロッコリー)	鰯の野菜あんかけ	含め煮(里芋)	肉豆腐(豚もも)	含煮(南瓜)	漬け焼(金目鯛)	付合(おくら)
	サラダ(アスパラ)	いんげんのポン酢ごま和え	春雨サラダ(さやいんげん)	お浸し(小松菜)	茹でブロッコリー(マヨ)		お浸し(ほうれん草)		旨煮(焼豆腐)	ごま和え(カリフラワー)
成分値	1726kcal	1717kcal	1781kcal	1644kcal	1824kcal	1792kcal	1755kcal	1894kcal	1728kcal	1784kcal
	たんぱく質 71.5g	たんぱく質 68.6g	たんぱく質 72.1g	たんぱく質 64.6g	たんぱく質 73.7g	たんぱく質 66.3g	たんぱく質 65.8g	たんぱく質 67.6g	たんぱく質 67.3g	たんぱく質 61g
	脂質 38.5g	脂質 47.2g	脂質 33.9g	脂質 35.1g	脂質 39.7g	脂質 53.9g	脂質 38.4g	脂質 58.9g	脂質 36.2g	脂質 64.9g
	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 6g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 5.7g	食塩相当量 6g



※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	10/11(土)		10/12(日)		10/13(月)		10/14(火)		10/15(水)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(豆腐) 温泉卵 炒め煮(白菜) のりごまふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 豆腐そぼろあんかけ(鶏ひき) オクラのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(じゃがいも) 西京焼(さわら) 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(ほうれん草) 卵豆腐 くず煮(冬瓜) のりごまふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 豆腐あんかけ(かま) オクラと湯葉のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース
さ	ごはん 鮭のポテト焼き 付合(チンゲン菜) くず煮(冬瓜) フルーツヨーグルト		ごはん 豚の照焼き 付合(キャベツ) おろし和え(貝割菜) デザートムース		ごはん 海鮮八宝菜 お浸し(チンゲン菜) フルーツ(キウイ)		ごはん ミートローフ(合挽肉) 付合(さやいんげん) ひじきのサラダ(胡瓜) フルーツ(バナナ)		ごはん たら田楽 付合(里芋) さつま芋サラダ(玉ねぎ) フルーツポンチ(生果物なし)	
	よ	ごはん 清汁(大根) ぶた肉みそ焼(豚もも) 付合(小松菜) マカロニサラダ(カニカマ) ゆかり和え(とろろ)		ごはん みそ汁(白菜) カレイ味噌マヨ焼き 付合(アスパラ) 昆布煮付 ナムル(ほうれん草)		ごはん 卵スープ 鶏のから揚げ(レモン塩味) 付合(ブロッコリー) サラダ(キャベツ) からし和え(菜の花)		ごはん みそ汁(キャベツ) 照焼(冷さば) 付合(チンゲン菜) 含煮(南瓜) 茹でアスパラ(マヨ)		ごはん みそ汁(切ふ) 豚肉の生姜焼き 付合(小松菜) ツナサラダ(キャベツ) ごま和え(ブロッコリー)
成分値		1831kcal	1822kcal	1795kcal	1758kcal	1828kcal	1766kcal	1816kcal	1724kcal	1849kcal
	たんぱく質 68.3g	たんぱく質 66.1g	たんぱく質 72g	たんぱく質 63.5g	たんぱく質 78.4g	たんぱく質 71g	たんぱく質 64.6g	たんぱく質 62.4g	たんぱく質 68.3g	たんぱく質 64.7g
	脂質 47.5g	脂質 58.7g	脂質 43.7g	脂質 60.5g	脂質 43.3g	脂質 52g	脂質 43.3g	脂質 45.9g	脂質 38.1g	脂質 60.7g
食塩相当量 5.9g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.7g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	10/16(木)		10/17(金)		10/18(土)		10/19(日)		10/20(月)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(白菜) 卵とじ(玉ねぎ) 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(かぶ) 豆腐野菜あんかけ 菜の花のゆば和え たまごふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 幽庵焼(さわら) オクラのおかか和え のりごまふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(小松菜) 冷やっこ 煮物(白菜) たまごふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) だし巻玉子 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース
さ	ごはん 鶏肉おろし煮90 付合(じゃがいも) 茹でサラダ(大根) フルーツ(ぶどう)		ごはん 赤魚生姜醤油焼き 付合(チンゲン菜) なすの揚げ浸し フルーツ(キウイ)		ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合(じゃがいも) 茹でサラダ(キャベツ) フルーツ(バナナ)		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ(アスパラ) フルーツ(杏仁)		ごはん 豚肉の生姜焼き 付合(キャベツ) なすの煮浸し デザートムース	
										
ひ	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(冷ほうれんそう) 春雨サラダ(アスパラ) きざみオクラ(人参)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ) ゆかり和え(とろろ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(チンゲン菜) 煮物(大根) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) かぶそぼろ煮(鶏ひき) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(おくら) 小松菜のみそ炒め(卵) 甘酢和え(カリフラワー)	
よ	ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(冷ほうれんそう) 春雨サラダ(アスパラ) きざみオクラ(人参)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ) ゆかり和え(とろろ)		ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(チンゲン菜) 煮物(大根) くるみ和え(菜の花)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) かぶそぼろ煮(鶏ひき) マヨネーズ和え(チンゲン菜)		ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(おくら) 小松菜のみそ炒め(卵) 甘酢和え(カリフラワー)	
成	1801kcal	1829kcal	1809kcal	1811kcal	1789kcal	1774kcal	1832kcal	1844kcal	1729kcal	1675kcal
	たんぱく質 69.5g 脂質 42.7g 食塩相当量 6.1g	たんぱく質 69.4g 脂質 61.1g 食塩相当量 6.8g	たんぱく質 69.8g 脂質 42.6g 食塩相当量 5.7g	たんぱく質 64g 脂質 63.5g 食塩相当量 4.8g	たんぱく質 72.6g 脂質 40.5g 食塩相当量 6.1g	たんぱく質 65.3g 脂質 53.2g 食塩相当量 6.2g	たんぱく質 75.1g 脂質 41.7g 食塩相当量 5.9g	たんぱく質 68.3g 脂質 60.7g 食塩相当量 5.8g	たんぱく質 63.4g 脂質 37.9g 食塩相当量 5.9g	たんぱく質 60.5g 脂質 50.6g 食塩相当量 5.4g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

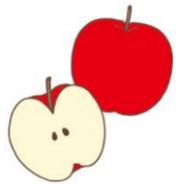
	10/21(火)		10/22(水)		10/23(木)		10/24(金)		10/25(土)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ さ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(キャベツ) 豆腐そぼろあんかけ(鶏ひき) 菜の花のゆば和え たまごふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 卵豆腐 炒め煮(ほうれん草) のりごまふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(豆腐) 焼魚(ほっけ) オクラと湯葉のお浸し やさいふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(じゃがいも) 豆腐野菜あんかけ いんげんの胡麻和え たまごふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(里芋) 温泉卵 かぶ煮物(ツナ) やさいふりかけ 牛乳	パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース
ひ る	ごはん さばみそ煮 付合(チンゲン菜) 茹でサラダ(大根) フルーツ(バナナ)	ごはん とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(じゃがいも) ゆかり和え(カリフラワー) フルーツヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐(豚ひき) 春雨サラダ(さやいんげん) フルーツ(キウイ)	ごはん 鶏肉香り焼 付合(アスパラ) お浸し(ほうれん草) デザートムース	ごはん 酒蒸し(赤魚) 付合(チンゲン菜) キャベツの塩昆布和え フルーツ(なし)					
	ごはん みそ汁(小松菜) 豚の照焼き 付合(ブロッコリー) 炒め煮(白菜) 茹でアスパラ(フレンチ)	ごはん みそ汁(白菜) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(なす) 含煮(南瓜) 小松菜のマヨ和え(卵)	ごはん みそ汁(玉ねぎ) ポークチャップ 付合(ブロッコリー) なすの炒め煮(赤ピーマン) からし和え(菜の花)	ごはん ワンタン汁(白菜) 照焼(ぶり) 付合(こまつな) さつま芋サラダ おかか和え(ブロッコリー)	ごはん みそ汁(大根) 肉豆腐(豚もも) 含煮(南瓜) きざみオクラ					
成 分 値	1884kcal	1719kcal	1834kcal	1882kcal	1835kcal	1913kcal	1837kcal	1819kcal	1794kcal	1798kcal
	たんぱく質 68.8g	たんぱく質 60.4g	たんぱく質 70.9g	たんぱく質 69.3g	たんぱく質 77.3g	たんぱく質 73g	たんぱく質 72g	たんぱく質 67.4g	たんぱく質 66.6g	たんぱく質 64.2g
	脂質 45.2g	脂質 46g	脂質 45.3g	脂質 65.6g	脂質 41.4g	脂質 64.4g	脂質 44.9g	脂質 64.7g	脂質 34.8g	脂質 49.5g
食塩相当量 6.4g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 6.3g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	10/26(日)		10/27(月)		10/28(火)		10/29(水)		10/30(木)	
	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
あ	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん みそ汁(小松菜) 卵とじ(玉ねぎ) 野菜の白和え のりごまふりかけ 牛乳	パン ミートローフ(ポテト サラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(かぶ) 目玉焼(P醤油) 炒め煮(ほうれん草) やさいふりかけ 牛乳	パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(大根) 豆腐あんかけ(かま) オクラと湯葉のお浸し たまごふりかけ 牛乳	パン ロールキャベツのミネ ストローネ風 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 温泉卵 炒め煮(チンゲン菜) やさいふりかけ 牛乳	パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	ごはん みそ汁(白菜) 冷やっこ 炒め煮(かぶ) たまごふりかけ 牛乳	パン チキンボールクリーム 煮 牛乳 野菜ジュース
ひ	麦ごはん ぶた肉みそ焼(豚もも) 付合(チンゲン菜) くるみ和え(白菜) フルーツ(りんご)		ごはん 海鮮八宝菜 茹でサラダ(蒸し鶏) フルーツ(バナナ)		ごはん 鮭のポテト焼き 付合(ブロッコリー) 和え物(卵) フルーツ(杏仁)		ごはん 豚ヒレソテーマスタードソース 付合(じゃがいも) 茹でアスパラ(マヨ) フルーツ(オレンジ)		ごはん 梅味噌胡麻焼き(鯖) 付合(揚げなす) 茹でサラダ(大根) フルーツ(キウイ)	
	よ	ごはん 清汁(豆腐) 煮魚(たら) 付合(キャベツ) 磯辺和え(菜の花) きやらぶき(ふき)		ごはん みそ汁(大根葉) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) サラダ(小松菜) ゆかり和え(とろろ)		ごはん みそ汁(豆腐) 五目玉子蒸し 付合(揚げなす) かぶそぼろ煮(絹さや) いんげんのポン酢ごま和え		ごはん みそ汁(キャベツ) 鰯の野菜あんかけ おろし和え(葉大根) お浸し(ほうれん草)		ごはん かき玉汁(卵) 鶏肉の竜田揚げ 付合(おくら) 煮物(じゃがいも) ごま和え(ブロッコリー)
成 分 値		1706kcal	1650kcal	1726kcal	1730kcal	1823kcal	1687kcal	1731kcal	1757kcal	1819kcal
	たんぱく質 67.3g	たんぱく質 59.7g	たんぱく質 72g	たんぱく質 70.5g	たんぱく質 68.3g	たんぱく質 63.3g	たんぱく質 71.7g	たんぱく質 70.1g	たんぱく質 74.3g	たんぱく質 71.8g
	脂質 37.1g	脂質 51.4g	脂質 31.7g	脂質 41.1g	脂質 42.8g	脂質 45.7g	脂質 40.1g	脂質 58.2g	脂質 44.5g	脂質 66.1g
食塩相当量	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 6g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 7.1g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	10/31(金)				
	<選べるメニュー>				
あ	A食	B食			
	ごはん みそ汁(大根) 目玉焼(P醤油) 菜の花のゆば和え のりごまふりかけ 牛乳	パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース			
さ					
ひ	ごはん				
	鶏肉香り焼 含め煮(里芋) 春菊のマヨ和え(カニカマ) フルーツ(りんご)				
る					
よ	ごはん				
	鶏汁 鱈のポテト焼き 付合(さやいんげん) 小松菜の炒め物 マロニーサラダ(フレンチ)				
る					
成分値	エネルギー	1859kcal	エネルギー	1898kcal	
	たんぱく質	72.7g	たんぱく質	69.2g	
	脂質	45.3g	脂質	65.4g	
	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.2g	



※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。