

(A)

	令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	令和06年10月06日(日)	令和06年10月07日(月)
朝	黒糖ロール 銀鮭のバターソースほうれん草 カルシウム牛乳	ホタテ雑炊 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ヨーグルト	食パン とりつくね～野菜を添えて カルシウム牛乳	黒糖ロール ひき肉と玉葱のオムレツハヤシ カルシウム牛乳	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 お味噌汁 ヨーグルト	御飯 ホッケのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 お味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の照焼キャベツソース添え カルシウム牛乳
朝間	コーヒー牛乳	グレープジュース	オレンジジュース	いちご牛乳	グレープジュース	100%りんごジュース	コーヒー牛乳
昼	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 白菜のサラダ バナナ豆乳	◇トマトチキンカツランチ 御飯 ミラノ風チキンかつ 付け合わせ ビーンズサラダ プリン スープ	◇ちらし寿司御膳 ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花のごま和え スープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ フルーツ(みかん) スープ	◇懐かしのカニコロケ定食 ゆかり御飯 コロケ盛り合わせ 付け合わせ 鶏もつ煮 ビタミンゼリー スープ	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 オクラとわかめの和え物 イチゴムース スープ	◇旅するランチ～イタリア～ バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ フルーツ(黄桃) スープ
昼間	青梅ゼリー	ドームケーキ(チョコ)	イチゴクレープ	のり塩おかき	味噌まんじゅう	モカロールケーキ	こしあんぱん
夕	御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ スープ	御飯 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 オクラの梅和え スープ	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え スープ	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 スープ	御飯 めばるの煮つけ &白菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え スープ	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 温泉卵 スープ	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ スープ
	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1757 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1645 kcal	エネルギー 1669 kcal	エネルギー 1759 kcal	エネルギー 1716 kcal
	蛋白質 58.0 g	蛋白質 79.5 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 59.2 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 59.4 g	蛋白質 63.5 g
	脂質 52.4 g	脂質 40.6 g	脂質 49.8 g	脂質 58.4 g	脂質 31.3 g	脂質 53.8 g	脂質 47.5 g
	食塩相当 6.3 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 5.5 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.3 g
	食物繊維 17.6 g	食物繊維 37.8 g	食物繊維 18.0 g	食物繊維 16.2 g	食物繊維 24.5 g	食物繊維 29.1 g	食物繊維 15.7 g

(A)

	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)
朝	黒糖ロール オムレツ〜具沢山トマトソース カルシウム牛乳	カニ雑炊 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ヨーグルト	食パン 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳	黒糖ロール スクランブルエッグ〜いんげんソテー カルシウム牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーソテー お味噌汁 ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &里芋の煮物 お味噌汁 ヨーグルト	食パン スクランブルエッグ〜菜の花添え カルシウム牛乳
朝間	グレープジュース	オレンジジュース	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	100%りんごジュース	グレープジュース
昼	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(りんご) スープ	◇旅するランチ〜北海道〜 味噌バターラーメン 海鮮焼売 ビタミンゼリー	◇洋食屋さんのハンバーグ 御飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ 卵とブロッコリーサラダ プリン スープ	◇母さんの味！肉じゃがが定番 御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 ピーチムース スープ	◇メンチカツランチ 御飯 メンチカツ 付け合わせ 豆サラダ フルーツ(パイン) スープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き ひじき オレンジゼリー スープ	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 フルーツ(りんご) スープ
昼間	バナナクリームサンド	パウムクーヘン	(笑顔)ダブルチーズケーキ	吹雪まんじゅう	バタークッキー&チョコクッキー	パニラクレープ	抹茶パンケーキ
夕	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 スープ	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます スープ	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ スープ	御飯 メヌケの照焼き &きんぴらごぼう オクラの梅和え スープ	御飯 麻婆なす 大根の甘酢漬け スープ	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐 スープ	御飯 メハルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え スープ
	エネルギー 1678 kcal	エネルギー 1773 kcal	エネルギー 1851 kcal	エネルギー 1699 kcal	エネルギー 1875 kcal	エネルギー 1815 kcal	エネルギー 1762 kcal
	蛋白質 59.3 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 69.0 g	蛋白質 58.9 g	蛋白質 60.4 g	蛋白質 71.2 g	蛋白質 61.0 g
	脂質 52.2 g	脂質 54.7 g	脂質 58.7 g	脂質 51.5 g	脂質 48.8 g	脂質 50.4 g	脂質 60.2 g
	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.0 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.5 g
	食物繊維 18.4 g	食物繊維 25.6 g	食物繊維 15.8 g	食物繊維 20.6 g	食物繊維 38.0 g	食物繊維 26.7 g	食物繊維 16.1 g

(A)

	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)	令和06年10月20日(日)	令和06年10月21日(月)
朝	黒糖ロール とりつくね～いんげんソテー添 カルシウム牛乳	鮭雑炊 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	食パン 鶏肉の照焼き～白菜添え カルシウム牛乳	黒糖ロール 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 お味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 お味噌汁 ヨーグルト	食パン ひき肉と玉葱のオムレツ ハヤシ カルシウム牛乳
朝間	オレンジジュース	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	100%りんごジュース	オレンジジュース
昼	◇秋の味覚御膳 さつま芋御飯 金目鯛の煮付け 付け合わせ 春菊の白和え スープ	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ コーヒー豆乳	◇塩豚汁定食 御飯 擬製豆腐 付け合わせ レバニラ炒め フルーツ(パイン) スープ	◇本格！天津飯ランチ 天津飯 焼売 ほうれん草のナムル スープ	◇停電！ハヤシランチ 御飯 ハヤシ ジャーマンポテト きなこプリン	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温泉卵 きゅうりの塩昆布和え スープ	◇たらのムニエルランチ 御飯 たらのバターソテー～タルタルソース 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マンゴー) スープ
昼間	きみしぐれ	レモンケーキ	ソフトサラダ	いちごクリームサンド	抹茶水ようかん	カスタードケーキ	チーズケーキ
夕	御飯 チキンのゲリル～香味ソース &ブロッコリーの炒め物 納豆 スープ	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー カリフラワーのおかか和え スープ	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 スープ	御飯 豚肉の生姜焼き &キャベツソテー オクラのおかか和え スープ	御飯 メヌケの照焼き &菜の花 とろろ スープ	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え スープ	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ほうれん草の煮浸し 大根なます スープ
	エネルギー 1567 kcal	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1741 kcal	エネルギー 1662 kcal	エネルギー 1826 kcal	エネルギー 1774 kcal
	蛋白質 64.2 g	蛋白質 73.4 g	蛋白質 66.6 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 61.4 g	蛋白質 60.2 g
	脂質 46.0 g	脂質 57.6 g	脂質 48.0 g	脂質 58.2 g	脂質 37.7 g	脂質 62.9 g	脂質 56.7 g
	食塩相当 6.0 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 5.4 g	食塩相当 5.7 g	食塩相当 6.5 g
	食物繊維 19.4 g	食物繊維 25.6 g	食物繊維 15.7 g	食物繊維 16.3 g	食物繊維 25.9 g	食物繊維 25.5 g	食物繊維 15.8 g

(A)

	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)
朝	黒糖ロール 銀鮭のバターソテー野菜ソテー添 カルシウム牛乳	ホタテ雑炊 ぶりの照焼き &いんげん炒め ヨーグルト	食パン たまごとキャベツのソテー カルシウム牛乳	黒糖ロール スクランブルエッグ～ブロッコリーソテー カルシウム牛乳	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 お味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツ &具だくさんトマトソース お味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の照焼～野菜ソテー添え カルシウム牛乳
朝間	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳	100%りんごジュース	いちご牛乳
昼	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 千草焼き 白菜のお浸し フルーツ(黄桃) スープ	◇豚丼定食 豚丼 花野菜サラダ 杏仁風ムース スープ	◇おろしハンバーグ定食 御飯 和風おろしハンバーグ 付け合わせ 春雨サラダ ビタミンゼリー スープ	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付け合わせ 鶏もつ煮 フルーツ(パイン) スープ	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオイスターソ フルーツ(みかん) スープ	◇チキンカツランチ 御飯 チキンカツ 付け合わせ 人参サラダ イチゴムース スープ	◇コトコ煮込んだ牛皿定食 御飯 牛皿 豆腐の田楽 フルーツ(りんご) スープ
昼間	黒棒	酒まんじゅう	クリームパン	ソフトぼうろ	手作りはちみつ蒸しパン	★スイーツの日★	コーヒークリームサンド
夕	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 スープ	御飯 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーのフレンチサラダ スープ	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え スープ	御飯 麻婆なす 中華冷奴 スープ	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 温泉卵 スープ	御飯 赤魚の煮付け &きんぴらごぼう ブロッコリーの白ごま和え スープ	御飯 ホッケみりん焼き &ブロッコリー とろろ スープ
	エネルギー 1625 kcal	エネルギー 1726 kcal	エネルギー 1709 kcal	エネルギー 1668 kcal	エネルギー 1825 kcal	エネルギー 1833 kcal	エネルギー 1705 kcal
	蛋白質 63.7 g	蛋白質 66.5 g	蛋白質 62.3 g	蛋白質 62.2 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 59.9 g	蛋白質 71.3 g
	脂質 53.4 g	脂質 57.5 g	脂質 44.3 g	脂質 57.7 g	脂質 44.5 g	脂質 38.1 g	脂質 44.7 g
	食塩相当 6.3 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 5.8 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 5.9 g
	食物繊維 16.0 g	食物繊維 27.1 g	食物繊維 18.0 g	食物繊維 15.7 g	食物繊維 24.3 g	食物繊維 32.5 g	食物繊維 15.0 g

(A)

	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)				
朝	黒糖ロール 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳	鮭雑炊 とりつくね &白菜の煮浸し ヨーグルト	食パン ウインナーとブロッコリーのソテー カルシウム牛乳				
朝間	アップルジュース	コーヒー牛乳	グレープジュース				
昼	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス ひじきのサラダ ジョア	◇きつねうどん定食 きつねうどん コロッケ ビーンズサラダ オレンジゼリー	◇ハッピーハロウィンランチ オムライス 秋野菜のサラダ パンパキンプリン スープ				
昼間	チョコパン	きなこパンケーキ	もみじ饅頭				
夕	御飯 鶏肉の塩麴焼き &切干大根 オクラのおかか和え スープ	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ スープ	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え スープ				
	エネルギー 1712 kcal	エネルギー 1780 kcal	エネルギー 1814 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 58.6 g	蛋白質 62.8 g	蛋白質 59.1 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 58.6 g	脂質 50.8 g	脂質 48.9 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	食塩相当 5.8 g	食塩相当 8.1 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g
	食物繊維 17.4 g	食物繊維 27.2 g	食物繊維 30.3 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g