

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
				鯖の塩焼き ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 ご飯	鶏肉のガーリック煮込み サウザンサラダ コンソメスープ ご飯	五目うどん さつまいもの天ぷら フルーツ(みかん) ご飯(小)
				エネルギー 437 タンパク 22 脂質 12.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 490 タンパク 19.4 脂質 16.7 食塩相当量 2.5	エネルギー 393 タンパク 9.2 脂質 5.7 食塩相当量 2.5
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	焼肉炒め 里芋の白煮 味噌汁 ご飯	鮭のクリームシチュー フレンチサラダ フルーツ(ミックス) ご飯	きのこご飯 白身魚の生姜煮 卵の花炒め 味噌汁	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ご飯	ジャージャー麺 フルーツ(黄桃) わかめスープ ご飯(小)	鯖の煮付け 大根の海老あんかけ 味噌汁 ご飯
	エネルギー 575 タンパク 14.9 脂質 27.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 436 タンパク 15.5 脂質 8.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 411 タンパク 20.1 脂質 4.9 食塩相当量 3.7	エネルギー 436 タンパク 14 脂質 13.6 食塩相当量 3	エネルギー 523 タンパク 20.8 脂質 10.7 食塩相当量 2.9	エネルギー 455 タンパク 22.2 脂質 12.4 食塩相当量 2.8
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	選択① 豚肉とさつまいもの甘辛炒め 選択② 鯖のパン粉チーズ焼き ブロッコリーとハムのサラダ 卵スープ・ご飯	鶏団子と根菜の煮物 青梗菜のソテー 味噌汁 ご飯	白身魚の中華蒸し いんげんのおかか和え 中華スープ ご飯	ハヤシライス オニオンサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ	鯖の粕漬焼き きゅうりとカニの酢の物 すまし汁 ご飯	豚肉のすき焼き煮 大豆サラダ 味噌汁 ご飯
	エネルギー 599/394 タンパク 19/23.2 脂質 28.3/6 食塩相当量 2.6/2.7	エネルギー 415 タンパク 13.7 脂質 9.5 食塩相当量 2.8	エネルギー 350 タンパク 19.1 脂質 2 食塩相当量 2.7	エネルギー 630 タンパク 15.4 脂質 29 食塩相当量 4	エネルギー 383 タンパク 22 脂質 4 食塩相当量 2.6	エネルギー 590 タンパク 22.1 脂質 27.9 食塩相当量 2.8
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	チキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ ご飯	赤魚の煮付け じゃがいものそぼろ炒め 赤だしの味噌汁 ご飯	豚肉と大根の煮物 きゅうりとしらすの生姜酢和え 味噌汁 ご飯	炊き込みご飯 鰯の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁	和風きのこハンバーグ ピーマンとウインナーソテー とろろ昆布汁 ご飯	焼きそば 杏仁フルーツ かに玉スープ ご飯(小)
	エネルギー 518 タンパク 18.9 脂質 18.6 食塩相当量 2.9	エネルギー 440 タンパク 20.8 脂質 7.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 517 タンパク 16.4 脂質 22.6 食塩相当量 2.6	エネルギー 442 タンパク 22.5 脂質 6.6 食塩相当量 3.6	エネルギー 462 タンパク 15.3 脂質 13.3 食塩相当量 3.4	エネルギー 446 タンパク 12.3 脂質 15.7 食塩相当量 2.4
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	豚肉の野菜巻きフライ カリフラワーのピーナッツ和え トマトスープ ご飯	親子丼 人参の金平 フルーツ(ミックス) 若竹汁	肉団子と大根の甘辛煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁 ご飯	鯖の胡麻照り焼き オクラのとうろ和え 味噌汁 ご飯	ツナと大葉の混ぜご飯 筑前煮 ほうれん草の菜種和え すまし汁	鶏肉と南瓜のマヨチーズ焼き 茄子のそぼろ煮 コンソメスープ ご飯
	エネルギー 422 タンパク 11.5 脂質 10.2 食塩相当量 2.3	エネルギー 450 タンパク 16.5 脂質 10.7 食塩相当量 2.8	エネルギー 423 タンパク 14.4 脂質 8.8 食塩相当量 3	エネルギー 458 タンパク 21.6 脂質 13.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 386 タンパク 16.8 脂質 7.8 食塩相当量 2.8	エネルギー 466 タンパク 19.1 脂質 14 食塩相当量 2.3
11月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	白身魚のフライ 南瓜サラダ コンソメスープ ご飯	鯖そうめん 丁字麩の酢味噌和え フルーツ(黄桃) ご飯(小)	鶏肉ときのこのクリーム煮 菜の花とベーコンのソテー 卵スープ ご飯	鯖の漬け焼き 長芋のわさび和え 赤だしの味噌汁 ご飯	豚肉のすき焼き煮 キャベツの粒マスタード和え 味噌汁 ご飯	ひじきご飯 鯖の柚子胡椒焼き 春雨のマヨ和え すまし汁
	エネルギー 677 タンパク 13.9 脂質 34.8 食塩相当量 2.8	エネルギー 431 タンパク 19 脂質 10.9 食塩相当量 2.5	エネルギー 490 タンパク 22.8 脂質 16.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 439 タンパク 21.6 脂質 8.5 食塩相当量 3.1	エネルギー 504 タンパク 15 脂質 20.4 食塩相当量 3	エネルギー 502 タンパク 21.6 脂質 16 食塩相当量 4.4
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ(黄桃)	ホキのおろし煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 ご飯	野菜コロッケ スパゲッティサラダ コンソメスープ ご飯	蒸し魚の五目あんかけ フキの煮物 味噌汁 ご飯	和風ハンバーグ 菜の花の和え物 オニオンスープ ご飯	鰯の南蛮漬け きゅうりのなめたけ和え 味噌汁 ご飯
	エネルギー 622 タンパク 13.8 脂質 29.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 375 タンパク 18.4 脂質 3.5 食塩相当量 2.7	エネルギー 579 タンパク 11.1 脂質 23.6 食塩相当量 3.3	エネルギー 382 タンパク 18.6 脂質 3.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 402 タンパク 16.8 脂質 6.9 食塩相当量 3.2	エネルギー 405 タンパク 21 脂質 5.9 食塩相当量 3.3