



朝食

10月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日	2日
					ウインナーシチュー 小 鉢	豚肉と玉葱の和風炒め 小 鉢
					Bread E P F 食塩相当量 800 20.5 36.5 4.8	Rice & Soup E P F 食塩相当量 677 26.1 21.6 4.4
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	鮭の塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 473 24.9 8.5 3.5	鶏むね肉のチーズ焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 508 28.8 9.0 1.8	ハムエッグ 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 539 20.0 30.2 3.9	豚肉と蓮根の甘辛煮 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 605 26.3 10.1 4.7	ミートボールポトフ 小 鉢 Bread E P F 食塩相当量 637 20.0 24.4 3.9	ふんわり揚げのそぼろあん 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 623 19.2 17.9 4.0
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	鯖の塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 664 25.3 24.1 3.1	肉じゃが 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 670 26.1 12.7 3.8	トマトスクランブルエッグ 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 583 20.7 28.9 3.9	厚揚げと野菜の味噌炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 578 23.5 17.5 3.2	ロールキャベツ 小 鉢 Bread E P F 食塩相当量 555 16.1 20.4 2.4	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 557 18.0 13.8 4.2
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	めばるの照焼 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 547 19.4 16.0 3.1	肉野菜炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 562 18.2 15.8 3.7	オムレツ& ハッシュドポテト 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 617 14.5 31.0 4.0	鮭ハンバーグ 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 490 16.8 10.8 2.5	フランクフルト & 野菜ソテー 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 648 18.9 33.2 5.2	五目炒飯 小 鉢 Soup E P F 食塩相当量 514 15.9 14.2 3.5
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	鰯のもろみ漬け焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 548 23.1 11.6 3.0	イカと白菜のピリ辛炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 490 19.4 9.5 5.3	ウィナー & ジャーマンポテト 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 692 19.1 41.0 4.7	海老と豆腐の旨煮 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 508 23.1 10.5 4.5	ミックス スクランブルエッグ 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 677 27.8 31.1 4.5	つみれと野菜の煮物 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 597 26.6 9.7 5.3

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質



夕食

10月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																																
					1日	2日																																																
	   				かわいいの唐揚げ さっぱり葱ソース 小 鉢	キーマカレー 小 鉢																																																
					Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>769</td><td>32.8</td><td>14.0</td><td>5.4</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	769	32.8	14.0	5.4	Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>851</td><td>33.0</td><td>27.8</td><td>5.8</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	851	33.0	27.8	5.8																																
E	P	F	食塩相当量																																																			
769	32.8	14.0	5.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
851	33.0	27.8	5.8																																																			
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																																																
	豚ブルコギ 小 鉢	きのこあんかけ炒飯 小 鉢	鶏肉の唐揚げ 小 鉢	   鴨だし醤油ラーメン 小 鉢 Rice	白身魚のパン粉焼き 小 鉢	ポークカレー 小 鉢																																																
	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>793</td><td>30.1</td><td>17.0</td><td>3.2</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	793	30.1	17.0	3.2	Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>806</td><td>28.9</td><td>20.7</td><td>5.5</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	806	28.9	20.7	5.5	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>924</td><td>34.8</td><td>32.7</td><td>3.9</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	924	34.8	32.7	3.9		Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>848</td><td>33.9</td><td>22.6</td><td>5.9</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	848	33.9	22.6	5.9	Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,007</td><td>31.8</td><td>40.8</td><td>6.6</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	1,007	31.8	40.8	6.6								
E	P	F	食塩相当量																																																			
793	30.1	17.0	3.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
806	28.9	20.7	5.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
924	34.8	32.7	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
848	33.9	22.6	5.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
1,007	31.8	40.8	6.6																																																			
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																																																
	鶏肉の黒胡椒焼き 小 鉢	八宝菜 小 鉢	鮭のタルタル焼き 小 鉢	チーズ包みメンチカツ & カニクリームコロッケ 小 鉢	牛焼肉サラダ仕立て 小 鉢	目玉焼きカレー 小 鉢																																																
	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>925</td><td>38.8</td><td>29.9</td><td>2.9</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	925	38.8	29.9	2.9	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>700</td><td>25.2</td><td>15.1</td><td>5.6</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	700	25.2	15.1	5.6	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>846</td><td>38.6</td><td>19.6</td><td>3.3</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	846	38.6	19.6	3.3	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>965</td><td>27.4</td><td>32.8</td><td>4.7</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	965	27.4	32.8	4.7	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>969</td><td>29.9</td><td>39.7</td><td>4.6</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	969	29.9	39.7	4.6	Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>928</td><td>28.6</td><td>30.6</td><td>6.4</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	928	28.6	30.6	6.4
E	P	F	食塩相当量																																																			
925	38.8	29.9	2.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
700	25.2	15.1	5.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
846	38.6	19.6	3.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
965	27.4	32.8	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
969	29.9	39.7	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
928	28.6	30.6	6.4																																																			
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																																																
	豚肉の葱南蛮 小 鉢	   ハンバーグ クリームシチューソース 小 鉢 Rice&Soup	麻婆豆腐 小 鉢	牛 丼 小 鉢	鯖の竜田揚げ 小 鉢	チキンカレー 小 鉢																																																
	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>996</td><td>36.3</td><td>33.0</td><td>5.5</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	996	36.3	33.0	5.5		Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>857</td><td>33.0</td><td>28.2</td><td>3.9</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	857	33.0	28.2	3.9	Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>939</td><td>31.3</td><td>39.4</td><td>4.4</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	939	31.3	39.4	4.4	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,000</td><td>32.7</td><td>40.3</td><td>4.2</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	1,000	32.7	40.3	4.2	Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,018</td><td>32.4</td><td>37.4</td><td>6.2</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	1,018	32.4	37.4	6.2								
E	P	F	食塩相当量																																																			
996	36.3	33.0	5.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
857	33.0	28.2	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
939	31.3	39.4	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
1,000	32.7	40.3	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
1,018	32.4	37.4	6.2																																																			
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日																																																
	チキンピザ焼き 小 鉢	   秋の具沢山ほうとう 小 鉢 Rice	ポークジンジャー 小 鉢		鮭の柚子味噌焼き 小 鉢	ハヤシライス 小 鉢																																																
	Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>870</td><td>37.1</td><td>28.9</td><td>4.0</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	870	37.1	28.9	4.0		Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>951</td><td>34.0</td><td>35.1</td><td>4.9</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	951	34.0	35.1	4.9		Rice & Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>706</td><td>37.1</td><td>13.4</td><td>4.0</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	706	37.1	13.4	4.0	Soup <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>979</td><td>25.4</td><td>37.0</td><td>6.7</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	979	25.4	37.0	6.7																
E	P	F	食塩相当量																																																			
870	37.1	28.9	4.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
951	34.0	35.1	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
706	37.1	13.4	4.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
979	25.4	37.0	6.7																																																			

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質