

	平成30年10月1日(月)	平成30年10月2日(火)	平成30年10月3日(水)	平成30年10月4日(木)	平成30年10月5日(金)	平成30年10月6日(土)	平成30年10月7日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ピーマンと竹輪の金平	ブロッコリーとベーコンのソテー	青梗菜と厚揚げの旨煮	豆腐のかにあんかけ	里芋炒り煮	もやしのオイスター炒め	ひじき煮
	五目豆	マカロニサラダ	大根サラダ	中華サラダ	オクラのごま和え	白菜の梅おかつ和え	オニオンライス
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	乳酸菌飲料
	408kcal	601kcal	420kcal	442kcal	380kcal	473kcal	386kcal
	ご飯	とんべい焼き	鶏南蛮そば	カツカレーライス	ご飯	三色丼	ご飯
	白身魚のたらこマヨネーズ	豆腐のしんじょあんかけ	いか団子煮	香の物	さわらの漬け焼き	金平ごぼろ	回鍋肉
おやつ	わかめの酢の物	ほうれん草のなめ煮和え	キャベツ塩昆布和え	豆腐のサラダ	じゃが芋煮つけ	ほうれん草のおろし和え	焼売
	つみれ汁	吸い物	フルーツ	フルーツ	菜の花のお浸し	すまし汁	なすの華風浸し
	573kcal	549kcal	559kcal	663kcal	498kcal	580kcal	592kcal
	もみじまんじゅう	ココアワッフル	和のゼリー	青りんごゼリー	エクレア	今川焼き	ととやき
98kcal	83kcal	47kcal	47kcal	93kcal	91kcal	60kcal	
夜	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ごはん
	鶏肉の照り焼き	松風焼き	白身魚のたらこマヨネーズ焼	和風ハンバーグ	豚肉の中華風炒め	白身魚のフライ	豆腐の味噌かけ
	南瓜のいとこ煮	大根の煮付け	ジャーマンポテト	大根そぼろ煮	ごぼろと筍の煮付け	大豆煮	ごぼろ炒め煮
	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
597kcal	522kcal	589kcal	380kcal	511kcal	506kcal	414kcal	

	平成30年10月8日(月)	平成30年10月9日(火)	平成30年10月10日(水)	平成30年10月11日(木)	平成30年10月12日(金)	平成30年10月13日(土)	平成30年10月14日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	さつま芋の旨煮	ブロッコリーの洋風煮	小松菜とエビの炒め煮	角麩の炒り煮	大根の煮付け	さつま芋の金平	白菜の旨煮
	もずく酢	スパゲティサラダ	卵の花	青梗菜の中華和え	菜の花のお浸し	豆腐のサラダ	エビサラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	乳酸菌飲料
	408kcal	525kcal	438kcal	423kcal	363kcal	554kcal	384kcal
	ご飯	油淋鶏	いなり寿司	親子丼	ご飯	ご飯	ご飯
	サモシ外焼き	がんも煮付け	菜の花辛子和え	菜の花辛子和え	肉団子の野菜あんかけ	和風パスタ	鶏肉のマスタード焼き
おやつ	抹茶饅頭	和のパンケーキ	ぶどうゼリー	マンゴプリン	ロールケーキ	どら焼き	おはぎ
	107kcal	55kcal	33kcal	37kcal	85kcal	136kcal	100kcal
	ご飯	豆腐ステーキとろろソース	鶏肉の「リッパ」炒め	ゆかりご飯	ご飯	豚肉と小松菜のにんにく炒め	ほつけみりん焼
	鶏肉のカレー焼き	じゃが芋そぼろ煮	えび団子煮	ビーマンの肉詰め	赤魚の煮つけ	高野豆腐煮	ごぼろと牛肉の炒り煮
夕	大根のかにあんかけ	海藻サラダ	大根サラダ	ジャーマンポテト	筍の煮付け	豆腐のサラダ	もやしの酢の物
	味噌汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
	499kcal	526kcal	545kcal	581kcal	515kcal	609kcal	513kcal

	平成30年10月15日(月)	平成30年10月16日(火)	平成30年10月17日(水)	平成30年10月18日(木)	平成30年10月19日(金)	平成30年10月20日(土)	平成30年10月21日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ケチャップソテー	大根の炒め煮	たけのこの中華炒め	さつま揚げ炒め	茄子のそぼろあんかけ	パプリカと卵炒め
	キャベツ塩昆布和え	カニ風味サラダ	もずく酢	わかめの酢の物	卵の花	とろろ	キャベツとハムのサラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	乳酸菌飲料
	373kcal	542kcal	383kcal	369kcal	448kcal	522kcal	426kcal
	きのご飯	鮭のバター醤油ムニエル	味噌ラーメン	魚のムニエル	コロケ	鶏肉のトマトソースかけ	炊き込みご飯
	お弁当盛り合わせ	けんちん炒め	切干大根の煮付	南瓜の煮付け	白菜とエビのクリーム煮	スパゲティソテー	白身魚のたらこマヨネーズ焼
おやつ	ココアケーキ	たい焼き	抹茶プリン	マスカットゼリー	クリームコンフェ	シフォンケーキ	ドーナツ
	72kcal	94kcal	55kcal	47kcal	80kcal	92kcal	93kcal
	ご飯	鶏肉の照り焼き	木の葉煮	鶏肉のピカタ	豚肉とごぼろの炒り煮	鶏肉の味噌煮	牛肉の甘辛煮
	豆腐ハンバーグ	れんこん土佐炒め	えび団子煮	ポトフ風煮物	じゃが芋煮つけ	大豆煮	もやし炒め
夕	コールスロー	わかめサラダ	もやしと貝割れの炒め	ポテトサラダ	ピザのおかつ和え	キャベツ塩昆布和え	なすのごま和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁	味噌汁
	502kcal	517kcal	502kcal	634kcal	536kcal	544kcal	486kcal

	平成30年10月22日(月)	平成30年10月23日(火)	平成30年10月24日(水)	平成30年10月25日(木)	平成30年10月26日(金)	平成30年10月27日(土)	平成30年10月28日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯	ご飯
	いんげん生姜炒め	ツナじゃが	ちくわとひじきの炒め煮	じゃが芋煮つけ	甘辛煮	高野豆腐煮	なすの煮付け
	胡瓜の酢の物	マカロニサラダ	卵の花	佃煮	中華サラダ	小松菜のきのご和え	白菜塩昆布和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳	乳酸菌飲料
	363kcal	579kcal	438kcal	392kcal	448kcal	483kcal	354kcal
	ご飯	鶏肉の味噌焼き	焼きそば	カレーライス	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏子炒り炒め	大根の煮付け	春雨の中華サラダ	中華スープ	トナリ	エビフライ	さけの「おぼろ」焼
おやつ	プチクレープ	おはぎ	ももゼリー	黒ごまプリン	和のパンケーキ	プチクレープ	大島饅頭
	58kcal	98kcal	38kcal	74kcal	55kcal	58kcal	107kcal
	ご飯	焼き餃子	麻婆豆腐	煮込みハンバーグ	白身魚のたらこマヨネーズ焼	さばの味噌煮	豚肉はるさめ
	白身魚のピカタ	里芋の味噌かけ	春巻	なすの甘辛炒め	さつま芋の旨煮	ブロッコリーのコンソメ煮	竹輪の糸昆布煮
夕	カリフラワーのマリネ	白菜のごま酢和え	もやしのナムル	カリフラワーのサラダ	大根と胡瓜の和え物	ごぼろサラダ	錦糸和え
	コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
	600kcal	478kcal	626kcal	527kcal	572kcal	604kcal	553kcal

	平成30年10月29日(月)	平成30年10月30日(火)	平成30年10月31日(水)				
朝	ご飯	パン	ご飯				
	大根うすくず煮	もやしとアスパラのソテー	高野豆腐の含め煮				
	五目豆	スパゲティサラダ	小松菜の和え物				
	味噌汁	味噌汁	味噌汁				
昼	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト				
	359kcal	504kcal	489kcal				
	とりトマ丼	ひじきご飯	ご飯				
	漬物ステーキ	他人煮	カレーうどん				
おやつ	ねずし	ツナじゃが	白菜の旨煮				
	すまし汁	ささみと胡瓜の中華和え	トマトサラダ				
	564kcal	651kcal	615kcal				
	抹茶ワッフル	シュークリーム	新和のデザート				
80kcal	141kcal	59kcal					
夕	ご飯	ご飯	ご飯				
	鶏肉の漬け焼き	八宝菜	赤魚の粕漬け焼				
	南瓜のそぼろ煮	青梗菜と厚揚げの旨煮	炊き合わせ				
	大根と胡瓜の和え物	もずく酢	オニオンライス				
味噌汁	すまし汁	すまし汁					
593kcal	559kcal	443kcal					

朝							
昼							
おやつ							
夕							