



	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの照焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 (赤) たくあん エネルギー 392 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 (ミックス) 白菜漬 エネルギー 444 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 486 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンブキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 457 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 461 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス コーンスープ フルーツ エネルギー 411 kcal
食	◎パン 食パン 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 389 kcal	◎パン 食パン スライスチーズ 菜の花のお浸し コンソメスープ フルーツ エネルギー 334 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 397 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 461 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンブキンサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 414 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 399 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 ポーケケチャップ ジャガイモの煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 652 kcal	ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ フルーツ エネルギー 567 kcal	きのこご飯 魚の塩焼き (さんま) [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 (白) キウイフルーツ エネルギー 660 kcal	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]アスパラ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ コーンスープ フルーツ エネルギー 666 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根うすくず煮 ほうれん草の白和え すまし汁 みかん缶 エネルギー 598 kcal	クロワッサン ナポリタン ささみのサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 542 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]はじかみ 炊き合わせ キャベツとしらすのおかか和え すまし汁 フルーツ エネルギー 557 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 [付]花麩 金平ごぼう トマトサラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 516 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根のごま炒め いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 583 kcal	ご飯 鶏の利休煮 [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 615 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビキャベツ炒め とろろ 味噌汁 (白) エネルギー 547 kcal	ご飯 ホキのきのこのソースかけ ブロッコリーと卵炒め トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 567 kcal	ご飯 他人煮 白菜の炒め煮 納豆 味噌汁 (白) エネルギー 678 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]いんげん オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 (赤) エネルギー 591 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 (ミックス) たくあん エネルギー 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 512 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 菜の花の和え物 味噌汁 (ミックス) 味付きもずく エネルギー 371 kcal			
朝食	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ フルーツ エネルギー 380 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 442 kcal	◎パン食 食パン ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 422 kcal	◎パン 食パン スライスチーズ 菜の花の和え物 コンソメスープ フルーツ エネルギー 323 kcal			
昼食	ハヤシライス 焼売 シーザー風サラダ ヨーグルト和え キウイフルーツ エネルギー 789 kcal	ご飯 さわらの生姜焼 [付]大葉 さつま芋の旨煮 枴のおかか和え 味噌汁 (ミックス) フルーツ エネルギー 592 kcal	ご飯 ロールキャベツ [付]人参グラッセ 大根の煮付け カニサラダ すまし汁 フルーツ エネルギー 523 kcal	ご飯 かぼちゃのグラタン きのこのバター醤油炒め グリーンサラダ フルーツ Happy Halloween エネルギー 561 kcal			
夕食	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 640 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー ピーマンと竹輪の金平 アスパラのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 612 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 白菜の旨煮 冷奴 味噌汁 (ミックス) エネルギー 579 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 なすの煮付け ささみのサラダ 味噌汁 (白) エネルギー 607 kcal	10月12日 故郷の味 岩手県 10月31日 ハロウィン		

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。