



	10月1日 （水）					10月2日 （木）					10月3日 （金）					10月4日 （土）					10月5日 （日）					10月6日 （月）					10月7日 （火）					10月8日 （水）					
朝食	ごはん・パン もやし・野菜のスープ					ごはん・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁					ごはん・パン しめじ・葱のスープ					ごはん・パン 清まし汁					ごはん・パン 高野豆腐・葱の味噌汁					ごはん・パン コーン・玉葱のスープ					ごはん・パン 厚揚げ・人参の味噌汁					ごはん・パン しいたけ・野菜のスープ					
	鶏肉団子の甘酢あん ハムとブロッコリーのマヨソース 野菜サラダ 牛乳					クロック キャベツとチャーシューの中華和え 納豆 牛乳					プレーンオムレツ ラタトゥイユ 野菜サラダ 牛乳					鮭の塩焼き 玉子焼き 納豆 牛乳					厚揚げと野菜の生姜煮 ベーコン 納豆 牛乳					ウインナー 人参と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳					和風スクランブル 切り干し大根のきんぴら 納豆 牛乳					チキンナゲット 青菜の柚子醬油 野菜サラダ 牛乳					
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S						
	450	17.4	17.4	56.5	2.7	703	23.0	21.8	106.2	3.5	419	16.0	14.8	56.0	3.1	640	24.8	18.5	94.9	3.3	653	24.8	24.4	95.1	3.4	697	23.6	22.1	104.2	3.0	661	21.9	19.4	102.4	5.7	491	20.6	19.7	57.7	3.3	
	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	gcal	g	g	g	g	
昼食	A とんこつラーメン イカかつ 愛玉子 ご飯					A 鶏の甘辛丼 レンコンサラダ はちみつレモンゼリー わかめ・葱の味噌汁					A ナポリタン 野菜サラダ フルーチェ オレンジ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン					A 豆腐ハンバーグ にらともやしのわさび和え 白桃缶 ほうれん草・ちくわの味噌汁					A 豚丼 ブロッコリーの和え物 りんごゼリー 玉葱・三つ葉の味噌汁 ご飯					A ためきうどん いんげんの辛い醤油 杏仁フルーツ 混ぜご飯					A 牛丼 きゅうりのピリ辛和え 蒟蒻オレンジゼリー なめこ・三つ葉の味噌汁					A 味噌ラーメン 焼売 いちごゼリー ご飯					
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S						
	972	28.2	24.5	158.8	7.9	629	18.8	12.4	114.4	2.9	1,037	25.1	35.7	157.8	4.2	270	10.5	11.1	33.2	4.2	826	23.4	21.6	140.9	4.1	862	22.8	19.9	146.1	5.1	857	27.6	31.5	114.1	6.2	802	25.8	12.9	142.8	7.4	
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	
夕食	A とんかつ B 回鍋肉 AB共通メニュー きのことこんにゃくのピリ辛炒め 小松菜のお浸し ご飯 庄内麩・葱の味噌汁					A 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソー ス B アジフライ AB共通メニュー ビーフン炒め きゅうりのゆかり和え ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁					A チキンカレー B 鯖の生姜煮 AB共通メニュー キャベツメンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳					A チキнкаツ トマトチーズ ソース B 鯖の生姜煮 AB共通メニュー ひじき煮 チンゲン菜の中華和え ご飯 大根・人参の味噌汁					A 豚肉のケチャップ炒め B 肉団子と春雨のスープ煮 AB共通メニュー 切干大根の青じそ和え ご飯 けんちん汁					A ハンバーグデミソース B ピーマン肉詰めフライ＆コ ロッケ AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 もやしの豆板醤和え ご飯 麩・チンゲン菜の味噌汁					A ケイジャンチキン B 豚肉と大根の炒め煮 AB共通メニュー 炒り豆腐 おくらとえのきのお浸し ご飯 白菜・人参の味噌汁					A 豚肉のネギ塩焼き B 白身魚のパン粉焼きチーズ風 味 AB共通メニュー 里芋とかんもの煮物 れんこんと玉ねぎのマヨ和え ご飯 もやし・わかめの味噌汁					
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S						
	767	19.3	15.1	143.1	3.2	1,310	48.6	36.2	202.7	7.3	930	27.7	35.9	130.2	4.0	964	29.3	22.4	165.8	3.1	839	30.5	19.5	138.6	4.1	854	31.9	24.9	129.8	3.3	804	24.5	16.3	144.1	4.4	833	26.1	24.2	133.7	5.0	
	Aご飯中	611	16.8	14.8	106.0	3.2	1,154	46.1	35.9	165.6	7.3	928	27.6	35.9	129.6	3.8	808	26.8	22.1	128.7	3.1	683	28.0	19.2	101.5	4.1	698	29.4	24.6	92.7	3.3	648	22.0	16.0	107.0	4.4	677	23.6	23.9	96.6	5.0
	Bご飯大	819	26.1	19.3	142.0																																				

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライス量は中300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

[illegible]

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	

朝食	ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 温泉玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン チンゲン菜・油揚げの味噌汁 ハンバーグ ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ キノコスクランブル 蒸し鶏のコールスロー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ごぼう・人参の味噌汁 肉野菜炒め スパゲティサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・水菜のスープ ウインナー ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁 和風スクランブル さつまいもと人参のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 プレーンオムレツ 白菜と挽肉の炒め煮 野菜サラダ 牛乳	
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	619 23.7 16.8 94.6 3.2	721 21.6 21.1 115.4 3.2	637 21.7 15.6 105.4 2.2	681 22.2 22.1 101.8 2.9	508 22.0 23.3 53.2 3.7	684 22.2 20.7 104.5 3.1	438 17.7 16.2 56.1 3.5	
	ご飯小 kcal g g g g	ご飯小 kcal g g g g g	ご飯小 kcal g g g g g	ご飯小 kcal g g g g g	ご飯小 kcal g g g g g	ご飯小 kcal g g g g g	ご飯小 kcal g g g g g	ご飯小 kcal g g g g g

昼食	A ジャコチャーハン 白菜のお浸し パイン缶 中華スープ	A メンチカツ&コーンフライ きくらげの中華和え 愛玉子 玉葱・人参の味噌汁 ご飯	A 肉うどん コロッケ グレープフルーツゼリー 混ぜご飯	A ロコモコハンバーグ丼 もやしとほうれん草のナムル プリン 豆腐・三つ葉の味噌汁	A 黒醤油ラーメン 野菜かき揚げ ヨーグルトとグラノーラ ご飯	A 中華丼 大根の梅和え 蒟蒻ぶどうゼリー わかめスープ	A 蒸し鶏のトマトソースパスタ 野菜サラダ フルーチェ ピーチ コンソメジュリアン ご飯・パン	
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	767 17.4 24.0 123.0 5.9	941 19.5 27.1 159.5 4.0	708 16.0 6.7 144.7 5.6	685 22.9 14.7 116.8 3.5	879 23.5 16.9 156.2 8.9	681 17.6 12.9 127.8 5.1	779 24.2 7.5 158.9 4.0	
	ご飯大 kcal g g g g	ご飯大 kcal g g g g g	ご飯大 kcal g g g g g	ご飯大 kcal g g g g g	ご飯大 kcal g g g g g	ご飯大 kcal g g g g g	ご飯大 kcal g g g g g	ご飯大 kcal g g g g g

夕食	A	A	A	A	イベント 「がんばる人のチカラになるごはん」 勝ち飯 【勝ち飯】鶏むね肉のパン粉焼きセット	A	A	A
	B	B	B	B		B	B	B
	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー		AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー
	E	E	E	E		E	E	E
栄養価	P	P	P	P	P	P	P	P
Aご飯大	F	F	F	F	F	F	F	F
Aご飯中	C	C	C	C	C	C	C	C
Bご飯大	S	S	S	S	S	S	S	S
Bご飯中	746	911	989	1,067	1,542	962	827	
	17.0	34.4	25.6	31.4	47.2	36.7	23.7	
	12.2	29.6	36.3	41.7	28.8	28.2	24.5	
	146.3	130.9	143.9	146.1	280.1	143.2	129.7	
	3.9	3.9	3.7	3.4	3.2	6.5	5.2	
	590	755	833	911	1,386	806	825	
	14.5	31.9	23.1	28.9	44.7	34.2	23.6	
	11.9	29.3	36.0	41.4	28.5	27.9	24.5	
	109.2	93.8	106.8	109.0	243.0	106.1	129.1	
	3.9	3.9	3.7	3.4	3.2	6.5	5.0	
	760	716	782	947	468	853	147	
	29.3	24.2	20.4	35.4	7.5	32.1	7.2	
	12.3	13.9	13.0	24.0	0.9	22.4	8.2	
	133.6	128.0	149.6	151.6	111.3	137.0	11.5	
	6.0	2.6	5.3	4.5	4.8	4.8	0.8	
	604	560	626	791	312	697	145	
	26.8	21.7	17.9	32.9	5.0	29.6	7.1	
	12.0	13.6	12.7	23.7	0.6	22.1	8.2	
	96.5	90.9	112.5	114.5	74.2	99.9	10.9	
	6.0	2.6	5.3	4.5		4.8	0.6	
	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示しております。
- ・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示しております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示しております。