

常A(A)													
令和05年10月01日(日)													
朝	米飯 さけの塩焼 豚野菜の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 フルーツジュースor豆乳												
夕	米飯 カツカレー 大根サラダ												
蛋白質	45.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	36.7g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	241.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g

常A(A)													
令和05年10月02日(月)		令和05年10月03日(火)		令和05年10月04日(水)		令和05年10月05日(木)		令和05年10月06日(金)		令和05年10月07日(土)		令和05年10月08日(日)	
朝	米飯 豚肉のガーリック焼き 人参しりしり りんごジュースor豆乳 みそ汁												
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 かれのいのホイル焼 フルーツ												
朝	米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 チンゲン菜ソテー ヨーグルト みそ汁												
夕	パン たらこスパゲティ メンチカツ トマトと卵スープ フルーツ												
朝	ヘルシーオープンピザ クリームパン フレッシュサラダ メイグルト オニオンスープ フルーツ												
夕	米飯 鶏肉のピカタ焼き マグロカツ 付けもやし炒め カニカマサラダ みそ汁												
朝	米飯 鶏肉の照焼き 目玉焼き きんぴらレンコン メイグルト とろろすまし汁												
夕	米飯 八宝菜 春巻&肉巻き かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソー												
朝	米飯 さんま蒲焼き ス克蘭ブルエッグ アスパラソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁												
夕	米飯 手羽先のにんにく揚げ ケーブイリチー さつま芋と林檎サラダ トマトと卵スープ												
朝	ドッグパン&チョコパン ウインナーオープン焼き 付け)レタス ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ 牛乳												
夕	ビビンバ丼 南瓜サラダ 中華スープ フルーツ												
朝	米飯 魚のバター焼き ス克蘭ブルエッグ ほうれん草ソテー りんごジュース なめこみそ汁												
夕	タコライス シーフードフライ 温野菜スープ 豆乳ミルク葛餅												
蛋白質	62.7g	蛋白質	54.6g	蛋白質	48.5g	蛋白質	65.9g	蛋白質	54.3g	蛋白質	48.1g	蛋白質	67.3g
脂質	40.2g	脂質	39.2g	脂質	41.2g	脂質	50.1g	脂質	56.4g	脂質	53.4g	脂質	77.4g
炭水化物	207.3g	炭水化物	223.5g	炭水化物	176.9g	炭水化物	233.4g	炭水化物	210.2g	炭水化物	179.3g	炭水化物	232.4g

## 常A(A)

	令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)	令和05年10月15日(日)
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めも アーサのみそ汁 アセロラジュース	米飯 牛肉コロッケ 白菜の煮浸し 納豆 ワカメスープ フルーツジュースor豆乳	食パン・ジャム 目玉焼 ポークビーンズ クラムチャウダー 牛乳or豆乳 ヨーグルト	米飯 チキンのピカタ おからイリチー フルーツジュース みそ汁 フルーツ	米飯 ビッグ肉団子の照り煮 チンゲン菜ソテー オレンジジュース あさりみそ汁 フルーツ	米飯 あじフライ アスパラの卵とじ 納豆 フルーツジュースor豆乳 みそ汁	米飯 ポーク&たまご キャベツのツナ炒め ゆし豆腐汁 フルーツジュース
夕	米飯 塩からあげ 付け)キャベツ いかと小松菜のナムル はるさめスープ	米飯 豚汁 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 スパサラダ	海鮮寿司 天ぷら盛り合わせ(鶏モ 中身汁 フルーツ	米飯 鯖のトマトソース煮 サラダロールフライ フレッシュサラダ コンソメスープ フルーツ	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	ライス クラムチャウダー 手ごねハンバーグ フライドポテト 蒸鶏と大根サラダ	ミルクパン ポテトと鶏肉のグラタン フレッシュサラダ スープ
	蛋白質 63.1g 脂質 29.7g 炭水化物 204.6g	蛋白質 51.6g 脂質 47.8g 炭水化物 225.4g	蛋白質 56.6g 脂質 46.4g 炭水化物 191g	蛋白質 38.7g 脂質 41.5g 炭水化物 227.1g	蛋白質 48.5g 脂質 50.3g 炭水化物 249.8g	蛋白質 74.3g 脂質 68.3g 炭水化物 238.8g	蛋白質 52.4g 脂質 52g 炭水化物 157.4g

## 常A(A)

	令和05年10月16日(月)	令和05年10月17日(火)	令和05年10月18日(水)	令和05年10月19日(木)	令和05年10月20日(金)	令和05年10月21日(土)	令和05年10月22日(日)
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 ふりかけ オレンジジュースor豆乳 そうめん汁 フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 野菜炒め 納豆 オレンジジュース&豆乳 みそ汁 ヨーグルト和え	胚芽パン・メロンパン スペイン風オムレツ 花野菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	米飯 サーモンマスタード焼 ゴーヤーチャンプル りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 梅肉チキンの大葉フライ ツナキャベツのソテー パインジュースor豆乳 みそ汁	米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル フルーツジュース みそ汁	食パン・ジャム 白身魚フライ 付け)レタス コンソメスープ(セロリ・ベーコン ヨーグルト和え 牛乳
夕	サイコロステーキ丼 ワカメスープ キムチ フルーツ	オムライス バーニャーカウダー 豆乳根菜シチュー デザート	米飯 鯖の立田揚げ 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜 ゆし豆腐汁(みそ)	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物	米飯 ビーフストロガノフ 根菜サラダ デザート	もずくボロボロジュース おでん フルーツ	米飯 チーズローフ 大根サラダ ミネストローネ
	蛋白質 41.5g 脂質 46.1g 炭水化物 223g	蛋白質 59.4g 脂質 44.4g 炭水化物 238.8g	蛋白質 44.8g 脂質 53.6g 炭水化物 161.9g	蛋白質 55.8g 脂質 41.5g 炭水化物 191.2g	蛋白質 41.9g 脂質 40.8g 炭水化物 222.8g	蛋白質 54.2g 脂質 40g 炭水化物 181g	蛋白質 47.7g 脂質 49.4g 炭水化物 174.5g

常A(A)

	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)	令和05年10月29日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 茄子みそ炒め フルーツジュース みそ汁 ヨーグルト	米飯 グリルチキン 付けレタス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルト和え	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キムチ和え パインジュースor豆乳 みそ汁	ピザパン ひじきと蒸し鶏のサラダ パンプキンスープ フルーツ	米飯 サワラのタルタル焼き ブロッコリーソテー 油みそ りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり グレープジュースor豆乳 みそ汁	バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト 牛乳or豆乳 ジュリアンヌスープ フルーツ
夕	米飯 あさり入りみそ汁 とんかつ 付け千切りキャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ	坦々麺 揚げぎょうざ パイヤサラダ 杏仁豆腐 マンゴーソー	ガーリックトースト ロールキャベツのポトブ チキンナゲット 海草サラダ フルーツ	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 マカロニサラダ アーサ汁	米飯 ワタンスープ チンジャオロース 揚げシューマイ カリフラワーの甘酢漬け マンゴープリン	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	蛋白質 52.7g 脂質 34.8g 炭水化物 238.3g	蛋白質 53g 脂質 43.3g 炭水化物 195.6g	蛋白質 51.4g 脂質 49.1g 炭水化物 142.6g	蛋白質 62.1g 脂質 42.8g 炭水化物 193g	蛋白質 59.5g 脂質 61g 炭水化物 227.1g	蛋白質 47.3g 脂質 35.9g 炭水化物 209.3g	蛋白質 53.6g 脂質 39.5g 炭水化物 190.9g

常A(A)

	令和05年10月30日(月)	令和05年10月31日(火)					
朝	米飯 ししゃも パイパイリチー 目玉焼き みそ汁 カフェオレ	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁					
夕	米飯 クリームシチュー えびフライ サラダ	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ					
	蛋白質 52.7g 脂質 53.4g 炭水化物 239.5g	蛋白質 46.5g 脂質 50.2g 炭水化物 213.5g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g