



日付 歳事	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)
朝食	ブロッコリーの卵とし 菜の花のごまあえ みそ汁(わかめ・人参) 	かぼちゃのそぼろ煮 オクラのあえもの みそ汁(焼麩・大根) 	鶏肉と白菜のマヨネーズ炒め ピーマンと春雨の炒め煮 鶏がらスープ(えのき茸・細葱) 	五目揚げとキャベツの甘辛炒め じゃこなす みそ汁(油揚げ・太葱) 	がんもと大根の煮もの 白菜の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	ひじき煮 小松菜のお浸し みそ汁(焼麩・人参) 	キャベツの蒸し焼き お豆のくるみあえ みそ汁(豆腐・太葱) 
	●エネルギー103kcal ●蛋白質8.6g ●脂質4.6g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー95kcal ●蛋白質3.4g ●脂質2.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー119kcal ●蛋白質5.2g ●脂質5.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー154kcal ●蛋白質6.9g ●脂質9.7g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.9g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー79kcal ●蛋白質4.1g ●脂質1.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー121kcal ●蛋白質10.1g ●脂質4.6g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.8g
昼食	赤魚の煮付け ナポリタン いんげんの炒めもの 	七種具材の中華丼 もやしの炒め煮 山形のだし 	さばと豆腐のごま味噌煮 大豆のトマトソース キャベツのだししょうゆあえ 	チャプチェ わかめと青梗菜のさっぱりあえ 大根の煮もの 	まぐろの漬け丼 もやしのかに風味煮 菜の花の辛し和え 	鶏肉と野菜のカレーソース れんこんのドレッシングあえ 豆腐干の中華あんかけ 	煮込み海鮮メンチカツ 切干大根の煮もの ごぼうと枝豆のサラダ 
	●エネルギー209kcal ●蛋白質10.4g ●脂質9.1g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー126kcal ●蛋白質4.0g ●脂質7.3g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー316kcal ●蛋白質16.0g ●脂質11.5g ●炭水化物38.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー127kcal ●蛋白質5.1g ●脂質4.8g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー99kcal ●蛋白質13.3g ●脂質0.6g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー191kcal ●蛋白質12.4g ●脂質9.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー194kcal ●蛋白質5.8g ●脂質7.2g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.0g
夕食	鶏肉のねぎ塩だれ すき昆布とえのきの酢の物 里芋の煮ころがし 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) ちくわのごま風味 レタスサラダ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 彩り五穀ひじき 胡瓜のおかかあえ 	真ホッケチーズパン粉焼き レタスのさっと煮 白菜の塩昆布あえ 	おすすみ 塩麻婆茄子 キャベツのにら炒め オクラのごまあえ メロンシャーベット 	チンジャオロース 大根のさっぱりあえ いんげんの信田煮 	鶏肉のハニーマスタード にらのもっちりエビチヂミ 白菜の炒めもの 
	●エネルギー207kcal ●蛋白質12.8g ●脂質9.7g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー222kcal ●蛋白質11.7g ●脂質12.7g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー202kcal ●蛋白質7.9g ●脂質10.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー136kcal ●蛋白質8.0g ●脂質6.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー237kcal ●蛋白質3.9g ●脂質16.5g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー238kcal ●蛋白質8.4g ●脂質15.2g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー276kcal ●蛋白質18.9g ●脂質13.0g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.2g
一日の合計							
栄養量	エネルギー 519kcal 蛋白質 31.8g 脂質 23.4g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 443kcal 蛋白質 19.1g 脂質 22.5g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 637kcal 蛋白質 29.1g 脂質 27.2g 炭水化物 74.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 417kcal 蛋白質 20.0g 脂質 20.9g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 442kcal 蛋白質 22.0g 脂質 23.0g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 24.9g 脂質 26.3g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 591kcal 蛋白質 34.8g 脂質 24.8g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 6.0g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。