

月・火曜日	水・木曜日	金・土曜日
 10月	10月1・2日	10月3・4日
	A 白身魚のケチャップ煮 kcal 489 ナゲット 蛋白質 (g) 22.14 ブロッコリーの胡麻和え 塩分 (g) 1.67	A 担々そばろ丼 kcal 468 ちくわの磯辺揚げ 蛋白質 (g) 20.36 ほうれん草の胡麻和え 塩分 (g) 2.63
	B メンチカツ kcal 621 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 16.55 カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 1.99	B ぶりの甘酢あん kcal 542 とうもろこしのフリッター 蛋白質 (g) 16.47 切り干し大根のハニーピクルス 塩分 (g) 1.55
	デザート: 1 苺ゼリー 2 季節の果物 おやつ: マドレーヌ kcal 86	デザート: 1 マーメイドゼリー 2 アロエ缶 おやつ: おはぎ kcal 164
10月6・7日	10月8・9日	10月10・11日
A さわらの西京焼き kcal 455 薩摩芋の甘煮 蛋白質 (g) 19.16 小松菜のワサビ和え 塩分 (g) 1.37	A ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ kcal 549 一口コロッケ 蛋白質 (g) 17.86 根菜サラダ 塩分 (g) 2.21	A マーボー茄子 kcal 508 キャベツのコンソメ煮 蛋白質 (g) 24.15 ツナマヨコーン 塩分 (g) 1.95
B 海老かつ kcal 548 カリフラワーの豆乳クリーム和え 蛋白質 (g) 14.31 キャベツとあおさのナムル 塩分 (g) 1.69	B 玉子そば kcal 655 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 20.23 おからとツナのサラダ 塩分 (g) 2.54	B 生姜香るタラの竜田揚げ kcal 514 豆の煮物 蛋白質 (g) 24.94 カリフラワーと小松菜のお浸し 塩分 (g) 1.84
デザート: 1 あんずゼリー 2 黄桃缶 おやつ: 苺ミルクゼリー kcal 82	デザート: 1 キウイ 2 ピーチゼリー おやつ: キャロットケーキ kcal 156	デザート: 1 みかん缶 2 ミックスジュースゼリー おやつ: 薩摩芋蒸しパン kcal 1.7
10月13・14日	10月15・16日	10月17・18日
A 鶏つくねと大根の煮物 kcal 491 薩摩芋の甘煮 蛋白質 (g) 16.99 チーズ入り磯辺蒲鉾 塩分 (g) 2.63	A 銀ひらすの酒粕焼き kcal 513 茄子の吉野煮 蛋白質 (g) 21.79 鶏とねぎのさつま揚げ 塩分 (g) 1.62	A かれい中華あんかけ kcal 472 焼売 蛋白質 (g) 71 切り干し大根のハニーピクルス 塩分 (g) 1.64
B ちらし寿司 kcal 453 豆乳がんもの含め煮 蛋白質 (g) 13.94 ブロッコリーの胡麻和え 塩分 (g) 2.97	B コロッケ kcal 504 カリフラワーの豆乳クリーム和え 蛋白質 (g) 10.42 ひじきのサラダ 塩分 (g) 1.68	B ソース焼きそば kcal 509 人参しりしり 蛋白質 (g) 10.93 蓮根の梅おかかマヨサラダ 塩分 (g) 3.43
デザート: 1 マンゴー缶 2 リンゴゼリー おやつ: 桃ゼリー kcal 43	r 1 パイン缶 2 オレンジゼリー おやつ: ロールケーキ kcal 93	デザート: 1 バナナ 2 野菜ジュース おやつ: マンゴーゼリー kcal 37
10月20・21日	10月22・23日	10月24・25日
A 赤魚のトマトカレー煮 kcal 436 だし巻き卵 蛋白質 (g) 20.72 キャベツとあおさのナムル 塩分 (g) 1.81	A だし香る豚テキ丼 kcal 596 マカロニのチーズクリーム 蛋白質 (g) 24.33 カリフラワーと小松菜のお浸し 塩分 (g) 2.81	A にしんの山椒煮 kcal 453 キャベツと薄揚げの煮びたし 蛋白質 (g) 18 ブロッコリーの胡麻和え 塩分 (g) 1.61
B 醤油ラーメン kcal 521 ちくわの磯辺揚げ 蛋白質 (g) 20.21 根菜サラダ 塩分 (g) 5.87	B タラの野菜あんかけ kcal 578 小松菜と薄揚げの煮びたし 蛋白質 (g) 26.26 スパゲティサラダ 塩分 (g) 2.68	B 一口とんかつ kcal 542 きんぴらごぼう 蛋白質 (g) 19.12 おからとツナのサラダ 塩分 (g) 1.89
デザート: 1 リンゴ缶 2 ブドウゼリー おやつ: 抹茶蒸しパン kcal 100	デザート: 1 フルーツカクテル缶 2 レモンゼリー おやつ: きな粉黒蜜豆乳プリン kcal 62	デザート: 1 オレンジ 2 ブルーベリーゼリー おやつ: 胡麻マドレーヌ kcal 89
10月27・28日	10月29・30日	10月31日 金曜日 ハロウィン御膳 
A トマトとチキンのキーマカレー kcal 467 一口コロッケ 蛋白質 (g) 13.46 キャベツのマリネ 塩分 (g) 3.12	A タラの和風あんかけ kcal 520 ナゲット 蛋白質 (g) 11.1 みかんなます 塩分 (g) 1.94	
B 鰯の蒲焼き kcal 408 焼売 蛋白質 (g) 18.96 小松菜のワサビ和え 塩分 (g) 1.54	B 鶏の西京焼き kcal 508 マッシュポテト 蛋白質 (g) 13.9 キャベツとコーンのお浸し 塩分 (g) 2.31	
デザート: 1 桃缶 2 柚子ゼリー おやつ: 水羊羹 kcal 61	デザート: 1 洋ナシ缶 2 ストロベリーゼリー おやつ: コロッケ kcal 177	

10月31日

金曜日

ハロウィン御膳