	±10		<i>n</i>
	朝食	昼 食	夕 食
10月1日(木)	麦飯	赤飯	御飯
	味噌汁	鶏肉の山椒焼き	鮭のクリームソースかけ
⊘m	ちくわの金平【チンゲン菜煮浸し】	もずく汁	にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】
(came	桜漬【洋梨缶】	レタスレモン醤油和え	カリフラワーの甘酢和え 🛌 📗
(A) WE-	牛乳	甘夏缶【みかんゼリー】	黒豆
			(5)
	エネルキー: 499 蛋白質: 16	エネルキー: 562 蛋白質: 25	エネルキー: 668 蛋白質: 33
	脂質: 8 塩分相当量:3	脂質: 18 塩分相当量:3	脂質: 18 塩分相当量: 2
	麦飯	御飯	御飯
10月2日(金)	味噌汁	牛肉のしそ炒め	鯖の塩焼
	がんもの煮物	ほうれん草のソテー	さつま芋と昆布の煮物
	味付けのり【めかぶ佃煮】	冷奴	胡瓜の土佐酢和え
	牛乳	甘口たらこ【うぐいす豆】	しば漬【うめびしお】
	十子L 	日日だらにいている五	しは頂【りめひしの】
	エネルキー: 498 蛋白質: 18	エネルキー: 623 蛋白質: 32	ェネルキ゛ー: 553 蛋白質: 22
	脂質: 10 塩分相当量:3	脂質: 20 塩分相当量:4	脂質: 10 塩分相当量: 2
10月3日(土)	麦飯	御飯	御飯
	味噌汁	銀だらのオーロラソースかけ	中華風卵焼き
	なすの煮物	けんちょう	ごぼうの煮物【里芋の煮物】
	しそわかめ【卵ロール】	胡瓜の酢の物	白菜の和え物
	牛乳	金時芋	ビワ缶
	エネルキ´ー: 473 蛋白質: 16	ェネルキ゛ー: 603 蛋白質: 24	エネルキ゛ー: 590 蛋白質: 20
// ⇔ //	脂質: 6 塩分相当量:3	脂質: 13 塩分相当量:2	脂質: 14 塩分相当量: 2
	クロワッサン	御飯	御飯
10月4日(日)			
	コンソメスープ	鶏肉の治部煮	カラスカレイのカレー焼き
	胡瓜サラダ	リヨネーズポテト【ポトフ】	大豆の煮物
	りんごゼリー	キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】	
	牛乳	わかめの磯漬【黄桃缶】	菜公【昆布ちりめん】 💮 🗍
	エネルキー: 499 蛋白質: 14	エネルキー: 610 蛋白質: 23	ェネルキ゛ー: 551 蛋白質: 30
	脂質: 24 塩分相当量:2	脂質: 18 塩分相当量:3	脂質: 8 塩分相当量: 3
10月5日(月)	麦飯	御飯	御飯
	味噌汁	豚しゃぶ	白身魚の味噌マヨネーズ焼き
	くきわかめの佃煮【大根の煮物】	れんこんの煮物【ふきの煮物】	里芋のごま煮【里芋の煮物】
	ふりかけ【昆布佃煮】	胡瓜の和え物	ブロッコリーのサラダ
	4乳 🧼	プリン	しその実わかめ【のり佃】
	- 11		
Z 9	エネルキー: 484 蛋白質: 15	エネルキー: 585 蛋白質: 25	エネルキ゛ー: 586 蛋白質: 24
	··· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 100 1 1 200 A H M	
1	脂質 g 塩分相当量 g	胎質· 13 塩分和当量·3	
	脂質: 9 塩分相当量:3 主 衏	脂質: 13 塩分相当量:3	脂質: 15 塩分相当量: 3
10月6日(火)	麦飯	御飯	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯
10月6日(火)	麦飯 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮	御飯 かに玉あんかけ 野菜ソテー	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】	御飯 かに玉あんかけ 野菜ソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮	御飯 かに玉あんかけ 野菜ソテー	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (福神漬(無着色)【洋梨缶】	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】	御飯 かに玉あんかけ 野菜ソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (福神漬(無着色)【洋梨缶】	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2
	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 野菜ソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 福神漬(無着色)【洋梨缶】	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 福神漬(無着色)【洋梨缶】 エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量:3	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルキー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2
	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 ^{エネルキー: 494} 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3 麦飯	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (福神漬(無着色)【洋梨缶】 (本本・18 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量:3	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2 御飯
	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 ^{エネルギー: 494} 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3 麦飯 味噌汁	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (福神漬(無着色)【洋梨缶】 (本本・18 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量:3 御飯 タイの朝鮮焼き	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2 御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め
	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3 麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 葉わさび漬【うめびしお】	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (福神漬(無着色)【洋梨缶】 (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2 御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 白菜の煮浸し おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】
	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 ^{エネルギー: 494} 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3 麦飯 味噌汁 いんげんの煮物	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (福神漬(無着色)【洋梨缶】 (本はずー: 588 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量:3 御飯タイの朝鮮焼き豆腐とトマトの炒め物	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2 御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め白菜の煮浸しおくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 うにくらげ【ゆずみそ】
	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3 麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (調査・ 18 塩分相当量:3 御飯 タイの朝鮮焼き豆腐とトマトの炒め物ほうれん草ナムルりんご【りんごゼリー】	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2 御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 白菜の煮浸し おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 うにくらげ【ゆずみそ】
	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3 麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 葉わさび漬【うめびしお】	御飯かに玉あんかけ野菜ソテーごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 (福神漬(無着色)【洋梨缶】 (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本	脂質: 15 塩分相当量: 3 御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2 御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め白菜の煮浸しおくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 うにくらげ【ゆずみそ】