

3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
御飯 634kcal 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚の磯辺焼き 切干大根の炒り煮 卵ロール 和風サラダ 三色豆 紅茶のシフォンケーキ ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 668kcal 味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 山菜和風ソテー フレンチポテト 厚揚げ中華あんかけ ドレッシング和え まんじゅう フルーツポンチ	御飯 741kcal 味噌汁 親子煮 魚のネギ味噌焼き 和風スパゲティ きんぴらごぼう 中華春雨サラダ キャベツの和風和え 黒糖蒸しパン プリン	チャーハン 661kcal 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ 肉じゃがコロッケ 海藻サラダ 白菜のおひたし 漬物 ホットケーキ フルーツ(りんご)	御飯 640kcal 和風スープ 豚肉と野菜の味噌炒め 魚のカレー風味焼き 塩麴煮 温奴 ブロッコリーのマヨネーズ和え 昆布佃煮 マロンババロア フルーツ(オレンジ)
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
御飯 776kcal ミニうどん 豚肉のねぎ塩タレ ひじき入り卵焼き 蒸しシューマイ 京うの花 花野菜のサラダ 春菊のごま和え ぶどうゼリー おからケーキ	御飯 627kcal すまし汁 甘辛煮 魚の味噌焼 高野豆腐の含め煮 ビーフンソテー ミモザサラダ 昆布佃煮 バームクーヘン 杏仁フルーツ	御飯 637kcal 中華スープ 麻婆豆腐 赤魚の粕漬焼き 里芋の味噌煮 和風炒め 春巻き ナムル ふのラスク コーヒゼリー	御飯 580kcal 味噌汁 モロの竜田揚げ 鶏肉のタルタル焼き 湯どうふ 大根サラダ じゃこ炒め 塩昆布和え 肉まん フルーツ(みかん)	御飯 716kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の炒り煮 煮浸し マカロニサラダ 漬物 ピザ せんべい
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
御飯 682kcal 味噌汁 味噌とんかつ アスパラとベーコンのソテー ひじきの和風サラダ マーボー白菜 漬物 あべかわ寒天 バームクーヘン	御飯 547kcal すまし汁 ハンバーグ 和風おろしソース もろの煮魚 中華炒め かぼちゃのサラダ わさび和え 浅漬け フルーツ(バナナ) せんべい	御飯 648kcal すまし汁 豚丼 青菜のとじ煮 なすのみそ田楽 ほくほく煮 和え物 漬物 抹茶ババロア フルーツ(りんご)	御飯 656kcal すまし汁 甘酢炒め たらのチーズ焼 コロッケ きんぴらごぼう ブロッコリーのけずり和え キャベツの浅漬け フルーツヨーグルト 丸ぼうろ	御飯 620kcal コンソメスープ 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮 卵豆腐のしょうがあん 海藻サラダ チンゲン菜の煮浸し きな粉トースト いちごムース
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
御飯 668kcal 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 コーンサラダ いんげんのごま和え 杏仁フルーツ せんべい	御飯 694kcal 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー スパゲティナポリタン ポテトサラダ ミニオムレツ 三色豆 水ようかん ホットケーキ	《秋の味覚御膳》 667kcal 栗ごはん きのこ汁 魚の紅葉揚げ 山芋焼き 白菜のクリーム煮 さつま芋のサラダ 小松菜の信田和え まんじゅう(黒糖) フルーツ(柿)	ハヤシライス 729kcal コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ 甘らっきょう ブッセ フルーツ(オレンジ)	御飯 645kcal 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麴漬け焼き 和風マカロニソテー 春雨サラダ 春菊のピーナツ和え 浅漬け おしるこ フルーツ缶詰(みかん)



●栄養成分(1ヶ月平均)

エネルギー	662 k
たんぱく質	23.5 g
脂質	22.5 g
炭水化物	94.4 g

