

	9月29日 (月)	9月30日 (火)
主食	【10月のイベント食】	
副食		
朝食		
サラダバー		
汁物		
飲物		
栄養価		

主食		
A		
B		
昼食		
小鉢		
デザート		
汁物		
飲物		
栄養価		
A選択		
B選択		

主食		
主菜		
夕食		
副菜		
飲物		
汁物		
栄養価		
一日計栄養価		

10月1日 (水)	10月2日 (木)
ライス	パン
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
卵焼き	ベーコン
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
肉じゃが	オムレツ
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
サラダバー	サラダバー
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	牛乳
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
918kcal 38.8g 97mg 2.9mg 5.8g	516kcal 19.0g 297mg 1.2mg 4.9g

ライス・パン	麦ご飯
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
牛焼肉とアジフライ	ハヤシライス
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
きのこスパゲッティ	
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
ブロッコリーの塩昆布和え	ミックスサラダ
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	いちごクレープ
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
豚肉ともやしの中華スープ	コンソメジュリアン
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
牛乳	牛乳
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
906kcal 32.4g 325mg 2.5mg 4.0g	1354kcal 27.9g 278mg 2.1mg 4.8g
995kcal 29.1g 306mg 2.4mg 3.9g	

ライス	ライス
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
塩レモン唐揚げ	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
ミニお好み焼き	竹輪の磯辺揚げ
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
ほうれん草のお浸し	春雨の中華和え物
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
牛乳	牛乳
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
里芋の味噌汁	なめこと水菜のすまし汁
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
1016kcal 41.2g 333mg 2.7mg 3.6g	849kcal 29.7g 74mg 2.2mg 3.3g
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
2885kcal 110.8g 746mg 8.1mg 13.4g	2719kcal 76.6g 649mg 5.5mg 13.0g

10月3日 (金)	10月4日 (土)	10月5日 (日)
		
	パン	パンケーキ
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	ジャーマンポテト	バナナ
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	エッグサラダ	ウインナー
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	サラダバー	サラダバー
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	ミネストローネ	パンプキンスープ
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	牛乳	牛乳
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
	568kcal 17.1g 272mg 0.6mg 4.9g	960kcal 26.9g 274mg 0.3mg 5.0g

ライス	ライス	ライス
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
旨辛チーズチキン	柚子胡椒焼きそば	とんかつ
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
醤油ラーメン		
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		
枝豆のツナマヨ和え	きゅうりのごま塩和え	ポテトサラダ
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
はんぺんのすまし汁	豆腐とねぎの生姜スープ	チンゲン菜のスープ
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
牛乳	牛乳	牛乳
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
1135kcal 54.1g 378mg 2.2mg 4.9g	950kcal 23.8g 82mg 1.6mg 5.6g	952kcal 17.5g 46mg 0.8mg 3.4g
1083kcal 38.9g 308mg 2.6mg 8.8g		

ライス	ライス	ライス	ライス
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
ニラ玉の肉あんかけ	鮭の西京焼き	鶏肉の塩麴焼き	
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
コーンフライ	揚げ餃子	かぼちゃコロケツ	
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
オクラの梅おかか和え	青りんごゼリー	豆苗ともやしのナムル	
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
牛乳	牛乳	牛乳	
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
中華スープ	麩とわかめのすまし汁	大根の味噌汁	
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
1164kcal 37.7g 331mg 2.7mg 4.6g	865kcal 38.1g 287mg 1.6mg 2.4g	966kcal 44.9g 314mg 2.7mg 4.3g	2383kcal 79.0g 641mg 3.8mg 12.9g
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
2262kcal 83.5g 671mg 5.1mg 10.7g	2878kcal 89.3g 634mg 3.8mg 12.7g		

		10月6日(月)					10月7日(火)					10月8日(水)					10月9日(木)					10月10日(金)					10月11日(土)					10月12日(日)				
朝食	主食	ライス					パン					ライス					パン										パン					セルフホットドッグ				
	副食	根菜鶏つくねハンバーグ					ペンネナポリタン					鯖の塩焼き					ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め										ナゲット					ソーセージ				
	サラダバー	納豆					ハムカツ					卵豆腐					スクランブルエッグ										ハッシュポテト					ツナサラダ				
	汁物	スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁										コーンスープ					彩りクリームスープ				
	飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										牛乳					牛乳				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	752kcal	27.5g	327mg	3.0mg	4.2g	624kcal	19.8g	297mg	1.2mg	4.7g	709kcal	23.4g	66mg	2.0mg	4.4g	598kcal	18.7g	293mg	1.3mg	5.2g	782kcal	23.4g	266mg	0.7mg	5.5g	821kcal	26.9g	295mg	1.1mg	5.9g						

昼食	主食	ライス					麦ご飯					ライス・パン					麦ご飯					ライス					ライス					ライス				
	A	照りマヨチキン					牛肉のしぐれ煮					チキン南蛮					チーズカレー					エビチリと三角春巻					ハンバーグステーキ デミグラスソース					豚焼肉				
	B	かき玉うどん					タッカルビ丼					ミートソーススパゲッティ					高菜とんこつラーメン					ほうれん草のナムル					ピリ辛こんにゃく					豆たっぷりヘルシーサラダ				
	小鉢	焼きなす					ブロッコリーのガーリック炒め					ポテトのコンソメ煮					パリパリサラダ					ほうれん草のナムル					ピリ辛こんにゃく					豆たっぷりヘルシーサラダ				
	デザート	お月見大福																																		
	汁物	豚汁					麩と白菜の味噌汁					コーンと玉葱のスープ					ミネストローネ					わかめスープ					豆腐と小松菜の味噌汁					かぼちゃとのりの味噌汁				
飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					
栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
	1108kcal	45.3g	291mg	2.2mg	5.0g	1034kcal	29.7g	318mg	3.6mg	5.5g	1141kcal	33.5g	295mg	1.3mg	6.1g	1286kcal	34.3g	404mg	2.5mg	7.4g	885kcal	27.0g	366mg	2.3mg	4.3g	645kcal	21.0g	65mg	1.3mg	3.3g	809kcal	31.9g	78mg	2.4mg	3.9g	

夕食	主食	麦ご飯					ライス					ライス					混ぜご飯(わかめ)					ライス					ライス					ライス				
	主菜	ビーフカレー					鶏もも肉のこがし味噌焼き					きんぴら焼肉					白身魚のフリット 甘酢あん					ポークチャップ					鶏肉の柚子胡椒焼き					揚げ餃子のチリミート				
	副菜	サラダバー					れんこん肉詰めフライ					たこ焼き					焼売					チーズと大葉の竜田揚げ					いか天					オニオンリングフライ				
	飲料	フルーツヨーグルト					ほうれん草とツナのごま和え					オクラのお浸し					フルーチェ りんご					ブロッコリーのツナマヨ和え					チンゲン菜とわかめのチコレギ風					棒々鶏				
	汁物	コンソメジュリアン					もやしと人参のスープ					小松菜となすの味噌汁					沢煮椀					さつま芋と玉ねぎの味噌汁					えのきと水菜のすまし汁					中華スープ				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	1211kcal	23.5g	113mg	3.2mg	6.3g	893kcal	41.2g	100mg	2.4mg	4.5g	935kcal	38.6g	343mg	2.4mg	4.5g	987kcal	31.5g	134mg	1.6mg	7.0g	1070kcal	43.6g	297mg	2.5mg	3.5g	1007kcal	44.4g	322mg	2.0mg	3.6g	957kcal	25.4g	300mg	1.6mg	4.1g	
一日計栄養価	3061kcal	90.3g	743mg	8.7mg	16.8g	2685kcal	99.1g	715mg	45.4mg	14.1g	2775kcal	93.1g	700mg	6.1mg	14.4g	2871kcal	84.5g	831mg	5.4mg	19.6g	2067kcal	74.1g	685mg	5.5mg	13.0g	2434kcal	88.8g	653mg	4.0mg	12.4g	2587kcal	84.2g	673mg	5.1mg	13.9g	

		10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)	10月19日 (日)
朝食	主食	セルフそばろ井	パン	ライス	パン		パン	セルフサンドイッチ
	副食	鶏そばろ	ジャーマンポテト	鮭の塩焼き	ウインナー		ベーコン	ハムとチーズ
	サラダ	和風炒り卵	ミートオムレツ	ひじきと白滝の煮付け	肉野菜炒め		チーズはんぺんフライ	エッグサラダ
	汁物	味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		コンソメジュリアン	ミネストローネ
	飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量			

昼食	主食	ライス	麦ご飯	ライス・パン	麦ご飯・ナン	ライス	ライス	ライス
	A	丸天うどん	鶏のチリマヨソース	豚肉のモツアレ トマトのオープン焼き	キーマカレー	ハンバーグとコーンフライ	豚肉の生姜焼き	ナポリタン
	B		ご当地【島根】カツライス	キャベツとベーコンのペペロンチーノ		五目味噌ラーメン		
	小鉢	野菜かき揚げ	春雨の中華和え物	アスパラとハムのソテー	クルトンサラダ	白菜の塩昆布和え	きゅうりのごま塩和え	ミックスサラダ
	デザート	オクラのお浸し			黒糖まんじゅう			
	汁物		きのこ汁	白菜スープ	パンプキンスープ	かまぼこのすまし汁	小松菜となめこの味噌汁	豆腐とねぎの生姜スープ
飲料	牛乳							
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量							

夕食	主食	ライス						
	主菜	牛肉の甘辛炒め	鯖の竜田揚げ	青椒肉絲	鶏の唐揚げ	牛肉のトマト煮	鶏肉のレモン焼き タルタルソース	牛肉のガーリック炒め
	副菜	コロッケ	ミニお好み焼き	ツナマヨフライ	焼売	サラダバー	竹輪の磯辺揚げ	さつまいのはちみつバター風味
	飲料	牛乳						
	汁物	里芋と油揚げの味噌汁	太平燕	コーンと玉葱のスープ	大根の味噌汁	もやしと人参のスープ	麩とわかめのすまし汁	白菜と油揚げの味噌汁
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量						
一日計栄養価								

		10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10月26日 (日)
朝食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	きな粉揚げパン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	副食	根菜鶏つくねハンバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ほうれん草オムレツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	厚揚げのそぼろあん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	スクランブルエッグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		ペンネチーノ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ツナサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	サラダバー	卵焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ナゲット アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	鱈の漬け焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ベーコンとポテのガーリック醤油炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		ハッシュポテト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ハムカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	汁物	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		パンプキンスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	彩りクリームスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	栄養価	エネルギー 829kcal たんぱく質 30.8g カルシウム 326mg 鉄 2.6mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 677kcal たんぱく質 25.8g カルシウム 310mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 713kcal たんぱく質 27.5g カルシウム 138mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 6.7g	エネルギー 598kcal たんぱく質 18.7g カルシウム 293mg 鉄 1.3mg 食塩相当量 5.2g		エネルギー 663kcal たんぱく質 17.1g カルシウム 280mg 鉄 0.8mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 723kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 301mg 鉄 1.2mg 食塩相当量 4.4g

昼食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	麦ご飯 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス・パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	麦ご飯 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	A	ささみチーズカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豚肉の和風おろしソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	バジルチキンソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ポークカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	鶏の唐揚げ 甘辛だれ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛肉の南蛮焼きとメンチカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	タンドリーチキン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	B	肉うどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	親子丼 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	パンプキンカルボナーラ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	担々麺 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ			
	小鉢	なめ茸オクラ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	枝豆のツナマヨ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ブロッコリーのごま和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	レンコンサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ほうれん草とコーンのソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ピリ辛こんにやく アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	コールスローサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	デザート	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	オレンジ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	汁物	麩と大根葉の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	はんぺんのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豚肉ともやしの中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	コーンスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豆腐ともずくのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	もやしの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	チンゲン菜のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
栄養価	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.4g カルシウム 361mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 4.6g	エネルギー 989kcal たんぱく質 38.8g カルシウム 293mg 鉄 2.2mg 食塩相当量 4.2g	エネルギー 980kcal たんぱく質 43.7g カルシウム 324mg 鉄 2.2mg 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1267kcal たんぱく質 30.4g カルシウム 304mg 鉄 2.6mg 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1171kcal たんぱく質 40.0g カルシウム 333mg 鉄 2.4mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 946kcal たんぱく質 22.4g カルシウム 79mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 829kcal たんぱく質 38.0g カルシウム 121mg 鉄 2.6mg 食塩相当量 2.6g	

夕食	主食	麦ご飯 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	五目炊き込みご飯 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	主菜	チキンカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	プルコギ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	回鍋肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	鶏肉のレモンペッパーグリル アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	鮭の洋風チーズ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豚肉の一味マヨ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豆腐ハンバーグ きのこソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	副菜	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	たこ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	三角春巻 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	コロケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	梅しそ竜田揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ミニお好み焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	コーンフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	飲料	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	汁物	わかめスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	かぼちゃとのりの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	卵スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	白菜と油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豚汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	春雨スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	栄養価	エネルギー 1190kcal たんぱく質 28.9g カルシウム 91mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 6.8g	エネルギー 908kcal たんぱく質 27.3g カルシウム 140mg 鉄 3.6mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 935kcal たんぱく質 34.6g カルシウム 313mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 5.1g	エネルギー 969kcal たんぱく質 38.0g カルシウム 71mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 968kcal たんぱく質 45.2g カルシウム 469mg 鉄 2.2mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1040kcal たんぱく質 34.8g カルシウム 280mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 965kcal たんぱく質 29.0g カルシウム 321mg 鉄 1.7mg 食塩相当量 6.4g
一日計栄養価	エネルギー 3031kcal たんぱく質 93.8g カルシウム 764mg 鉄 8.1mg 食塩相当量 18.7g	エネルギー 2721kcal たんぱく質 95.2g カルシウム 750mg 鉄 31.0mg 食塩相当量 16.0g	エネルギー 2675kcal たんぱく質 99.4g カルシウム 788mg 鉄 8.4mg 食塩相当量 16.1g	エネルギー 2834kcal たんぱく質 87.1g カルシウム 668mg 鉄 6.2mg 食塩相当量 17.0g	エネルギー 2169kcal たんぱく質 83.5g カルシウム 838mg 鉄 5.8mg 食塩相当量 12.8g	エネルギー 2649kcal たんぱく質 74.3g カルシウム 639mg 鉄 5.1mg 食塩相当量 11.5g	エネルギー 2517kcal たんぱく質 90.5g カルシウム 743mg 鉄 5.5mg 食塩相当量 13.4g	

	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	主食 モーニングカレー	パン	ライス	パン			
	副食 粉ふき芋	オムレツ	ひじきと切干大根の煮物	コロッケ			
	温泉卵	肉野菜炒め	納豆	ベーコン			
	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー			
	汁物 スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁			
	飲物 牛乳	牛乳		牛乳			
栄養価	エネルギー 801kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 288mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 541kcal たんぱく質 19.8g カルシウム 313mg 鉄 1.5mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 606kcal たんぱく質 17.1g カルシウム 132mg 鉄 2.8mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 562kcal たんぱく質 18.5g カルシウム 290mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 5.0g			

	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)	
昼食	主食 ライス	ライス・パン	麦ご飯	麦ご飯	ライス			
	A 鶏肉のヤンニンソースがけ	えびすかぼちゃコロッケとマクロメンチカツ	おいしい肉の日 アングスビーフ焼肉丼	ハヤシライス	鶏照りチーズ焼き			
	B きつねうどん	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲッティ			横浜もやしあんかけラーメン			
	小鉢 ほうれん草のナムル	アスパラとハムのソテー	オクラのお浸し	パリパリサラダ	焼きなす			
	デザート				かぼちゃプリン			
	汁物 さつま芋の味噌汁	わかめスープ	きのこ汁	コンソメジュリアン	豆腐とねぎの生姜スープ			
飲物 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
栄養価	エネルギー 1004kcal たんぱく質 44.9g カルシウム 353mg 鉄 3.0mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 843kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 303mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 3.9g	エネルギー 1355kcal たんぱく質 35.6g カルシウム 310mg 鉄 3.0mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1386kcal たんぱく質 28.6g カルシウム 283mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 995kcal たんぱく質 47.7g カルシウム 411mg 鉄 1.9mg 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1046kcal たんぱく質 32.9g カルシウム 313mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 8.3g		

	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)	
夕食	主食 ライス	ライス	ライス	ライス	混ぜご飯(わかめ)			
	主菜 豚肉の生姜焼き	鶏の梅照り焼き	麻婆豆腐	【大分】中津唐揚げ	鯖の塩焼き			
	副菜 オニオンリングフライ	さつま芋のはちみつバター風味	サラダバー	焼売	揚げ餃子			
	青りんごゼリー	チンゲン菜とわかめのチョレギ風	フルーチェ いちご	ほうれん草のおかか和え	棒々鶏			
	飲物 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	汁物 なめこと水菜のすまし汁	なすともやしの味噌汁	中華スープ	かぼちゃとりの味噌汁	けんちん汁			
栄養価	エネルギー 863kcal たんぱく質 27.6g カルシウム 50mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 943kcal たんぱく質 38.1g カルシウム 145mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 963kcal たんぱく質 34.1g カルシウム 484mg 鉄 4.9mg 食塩相当量 7.0g	エネルギー 877kcal たんぱく質 37.1g カルシウム 110mg 鉄 2.7mg 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1025kcal たんぱく質 36.7g カルシウム 302mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 6.9g	エネルギー 2046kcal たんぱく質 77.0g カルシウム 664mg 鉄 4.5mg 食塩相当量 13.0g		
一日計栄養価	エネルギー 2667kcal たんぱく質 87.1g カルシウム 706mg 鉄 6.3mg 食塩相当量 15.2g	エネルギー 2447kcal たんぱく質 86.3g カルシウム 791mg 鉄 41.9mg 食塩相当量 14.5g	エネルギー 2924kcal たんぱく質 86.8g カルシウム 926mg 鉄 10.7mg 食塩相当量 16.3g	エネルギー 2825kcal たんぱく質 84.2g カルシウム 683mg 鉄 5.9mg 食塩相当量 14.6g	エネルギー 2046kcal たんぱく質 77.0g カルシウム 664mg 鉄 4.5mg 食塩相当量 13.0g			