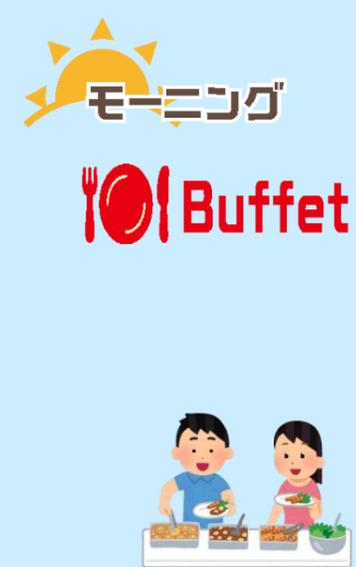


		10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝食	主食	セルフココモコ丼 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	セルフサンドイッチ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副食	温泉卵 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハムカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	肉じゃが アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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		肉団子の甘酢あん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハムとチーズ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	サラダ	ハンバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	肉野菜炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	納豆 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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		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	エッグサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	オクラ、大根、高菜漬け アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アボカド、海藻サラダ、ツナサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アスパラ、レッドオニオン、のり佃煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	枝豆、ヤングコーン、さつまいもサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ブロッコリー、コーン、スパゲッティサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アボカド、カリフラワー、マカロニサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	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	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	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	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		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	ミネストローネ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 727kcal 25.2g 295mg 1.8mg 3.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 825kcal 26.0g 307mg 1.7mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 628kcal 19.3g 94mg 3.0mg 3.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 844kcal 22.6g 315mg 2.4mg 4.9g		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 746kcal 23.6g 301mg 1.6mg 4.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 710kcal 24.8g 331mg 1.3mg 4.7g

		10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
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	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス・パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	A	きんぴら焼肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 旨辛チーズチキン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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	ポークカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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	鯖のコーンマヨ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	とんかつ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B	かき玉うどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	 【アルボルト監修】 イタリアン鶏チリDON アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	和風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		醤油ラーメン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
	小鉢	小松菜のおひたし アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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	オクラのゴマ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	クルトンサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のナムル アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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	にんじんしりしり アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート				ストロベリークレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに			
	飲料	ごぼうと白菜の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポトフ風スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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	卵スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かまぼこのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豆腐とわかめの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 888kcal 34.5g 366mg 3.0mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 975kcal 45.6g 387mg 2.6mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1017kcal 35.1g 330mg 1.6mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1251kcal 31.2g 301mg 2.4mg 6.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1026kcal 44.7g 336mg 2.4mg 4.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1027kcal 24.3g 44mg 2.0mg 3.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 856kcal 23.2g 67mg 1.4mg 4.6g	

		10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
夕食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	混ぜご飯(わかめ) アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	主菜	鶏の唐揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鮭の西京焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ニラ玉の肉あんかけ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ビックメンチカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	とんてき アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉の南蛮焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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
	副菜	焼売 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	野菜コロッケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	いか天 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	揚げ餃子 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポテト ガーリック風味 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	たこ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	もやしと人参のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	けんちん汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きのこの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麩とわかめの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜と人参のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 880kcal 36.4g 48mg 2.0mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 799kcal 35.7g 79mg 2.1mg 3.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 917kcal 30.5g 335mg 1.8mg 4.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1048kcal 24.4g 75mg 1.6mg 6.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 982kcal 35.9g 297mg 1.8mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1009kcal 32.5g 296mg 2.1mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 979kcal 47.1g 420mg 4.5mg 3.9g
	一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2570kcal 94.5g 713mg 7.2mg 13.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2778kcal 106.6g 753mg 40.1mg 13.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2559kcal 82.4g 760mg 6.9mg 12.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3143kcal 78.2g 691mg 6.4mg 18.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1998kcal 75.3g 644mg 4.5mg 12.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2782kcal 80.4g 641mg 5.7mg 12.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2545kcal 95.1g 818mg 7.2mg 13.2g

		10月21日 (月)					10月22日 (火)					10月23日 (水)					10月24日 (木)					10月25日 (金)					10月26日 (土)					10月27日 (日)				
朝食	主食	炒飯					パン					ライス					パン										パン					パンケーキ				
	副食	肉じゃが					肉団子のチリソース					鱈の塩焼き					ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め										ナゲット					野菜コロッケ				
	サラダバー	アボカド、コーン、のり佃煮					きゅうり、カリフラワーポテトサラダ					ブロッコリー、レッドオニオン、しそ昆布					枝豆、ヤングコーンスパゲッティサラダ										フランクフルト					バナナ				
	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										彩りクリームスープ					パンプキンスープ				
	飲物	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

昼食	主食	ライス					ライス					ライス・パン					ライス					ライス					ライス									
	A	ポークチャップ					味噌かつ					豚肉のモッツアレラトマトのオープン焼き					チキンカレー					鶏肉のヤンニンソースがけ					白身魚の香草焼き					柚子胡椒焼きそば				
	B	肉うどん					豚塩カルビ丼					キャベツとベーコンのペペロンチーノ					担々麺																			
	小鉢	れんこんの明太マヨ和え					ほうれん草のお浸し					アスパラのソテー					カラフルサラダ					チンゲン菜とワカメのチヨレギ風					棒々鶏					白菜の塩昆布和え				
	デザート																チーズババロアシュークリーム																			
	汁物	麩と白菜の味噌汁					チンゲン菜の中華スープ					ポトフ風スープ					コーンと玉ねぎのスープ					大根の味噌汁					春雨スープ					はんぺんのすまし汁				
飲物	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	
A選択	994kcal	33.9g	271mg	1.4mg	3.1g	871kcal	25.2g	308mg	1.6mg	3.8g	1021kcal	38.7g	368mg	2.0mg	8.0g	1294kcal	37.7g	298mg	2.7mg	5.4g	1007kcal	43.9g	377mg	2.9mg	5.3g	652kcal	27.5g	50mg	1.1mg	3.1g	1080kcal	30.4g	134mg	2.5mg	1.8g	
B選択	1276kcal	37.0g	286mg	3.0mg	7.8g	1170kcal	31.5g	352mg	2.3mg	3.6g	1254kcal	29.0g	304mg	2.4mg	9.5g						1297kcal	38.4g	444mg	5.0mg	10.7g											

夕食	主食	ライス					混ぜご飯(わかめひじき)					ライス					ライス					ライス					ライス									
	主菜	揚げ餃子のチリミート					鶏の照り焼き					日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ しば漬けタルタル					和風ハンバーグ おろしソース					きんぴら牛焼肉					麻婆豆腐					ポークグリル ハニーマスタードソース				
	副菜	キャベツとハムのコンソメソテー					ミニお好み焼き					たこ焼き					オニオンリングフライ					梅しそ竜田揚げ					サラダバー					コンソメポテト				
	副菜	フルーチェ ミックスベリー					なめ茸オクラ					香味野菜の青じそ風味					白菜と竹輪のごま酢和え					ブロッコリーのツナマヨ和え					グレープフルーツゼリー					オクラのお浸し				
	飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳									
	汁物	わかめスープ					豚汁					なすの味噌汁					豆腐とねぎの生姜スープ					麩とわかめのすまし汁					卵スープ					かぼちゃと玉ねぎの味噌汁				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	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	
一日計栄養価	2845kcal	85.4g	724mg	7.5mg	16.0g	2687kcal	93.8g	765mg	5.5mg	12.4g	3071kcal	103.3g	765mg	7.2mg	18.4g	2845kcal	80.7g	721mg	6.3mg	13.8g	2253kcal	78.9g	703mg	6.5mg	13.3g	2509kcal	94.0g	770mg	6.8mg	13.5g	2870kcal	83.3g	732mg	5.5mg	10.2g	

		10月28日(月)					10月29日(火)					10月30日(水)					10月31日(木)				
朝食	主食	セルフピビンパ丼					パン					ライス					パン				
	副食	豚焼肉					ジャーマンポテト					肉野菜炒め					フランクフルト				
	サラダ	ほうれん草のナムル					ハムカツ					卵豆腐					オムレツ				
	汁物	きゅうり、コーン、しば漬け					ブロッコリー、大根、マカロニサラダ					ヤングコーン、レッドオニオン、おかか昆布					オクラ、アボカド、ごぼうサラダ				
	飲料	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				
	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

昼食	主食	ライス					ライス					ライス・パン					ライス				
	A	ハンバーグカレー					鶏のチリマヨソース					白身魚のフリット 甘酢あん					かぼちゃコロケとチーズメンチカツ				
	B	丸天うどん					カルボナーラ					パリパリサラダ					さつま芋のレモン煮				
	汁物	コンソメジュリアン					麩と白菜の味噌汁					わかめスープ					きのこの味噌汁				
	飲料	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

夕食	主食	混ぜご飯(梅しらす)					ライス					ライス					ライス				
	主菜	鶏天					豚肉のレモンペッパーグリル					回鍋肉					牛肉の南蛮焼き				
	副菜	焼売					チーズと大葉の竜田揚げ					揚げ餃子					春巻				
	汁物	もやしとツナのサラダ					チンゲン菜の胡麻和え					フルーツポンチ					なめ茸オクラ				
	飲料	小松菜と油揚げの味噌汁					トマトスープ					卵スープ					大根の味噌汁				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	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

【10月のイベント食】

HAPPY HALLOWEEN
パンプキンフェアー

かぼちゃとチーズのクリームパスタ
Pumpkin cream pasta with cheese dressing

10/2 (水)

日本唐揚協会認定
唐揚

衣はサクサク
ふっくらジューシー
しょうゆの旨味

日本唐揚協会認定
鶏の唐揚げ
しば漬けたるたろ

10/23 (水)

CHEF COLLABORATION LUNCH

イタリアン 鶏チリDON

10/8 (火)

HAPPY HALLOWEEN
パンプキンフェアー

かぼちゃコロケとチーズメンチカツ

10/31 (木)