

日付	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	ごはん 味噌汁 ししゃも焼き ゆでキャベツ・キウイフルーツ もやしのカレー醤油炒め R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) 若竹汁 きのこの卵焼き 千切りキャベツ・プラム しめじ和え R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) 小松菜のあっさりスープ 枝豆しんじょう ちぎりレタス・トマト オレンジ R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) えのきたけの豆乳スープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ キウイフルーツ R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) ソーセージと大豆のトマトスープ オムレツ コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト	ごはん(のり佃煮) すまし汁 ウインナー炒め 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) バナナ R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 きりざい 白菜のシーチキン蒸し バナナ R-1ヨーグルト	
カロリー	①513kcal②22.7g③9.5g④87.7g⑤2.5g	①500kcal②18.0g③7.3g④96.0g⑤2.7g	①448kcal②17.0g③10.7g④73.5g⑤4.1g	①560kcal②17.9g③31.9g④56.0g⑤2.7g	①505kcal②19.8g③22.4g④60.7g⑤3.1g	①606kcal②19.6g③21.8g④87.8g⑤2.6g	①541kcal②19.9g③5.2g④106.5g⑤2.3g	
昼食	中華丼 卵スープ ラーメンサラダ 柿のヨーグルトソースかけ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース ちぎりレタス キウイフルーツ 蒸しきのこと小松菜の和え物	ごはん すまし汁 ポークソテー コールスロー 梨 大根の味噌煮	きつねそば 魚のカレーあんかけ ホイップフルーツ	マカロニグラタン 海老団子のスープ えびのカルパッチョ 桃のヨーグルトソースかけ	シーフードスパゲッティ コーヒー牛乳 和風サラダ りんごゼリー添え	味噌ラーメン たこ焼き ゆで野菜 フライドポテト コーヒーゼリー添え	
カロリー	①635kcal②22.1g③16.6g④103.6g⑤1.9g	①627kcal②24.1g③24.6g④80.3g⑤2.1g	①517kcal②18.7g③14.7g④81.3g⑤1.9g	①521kcal②25.3g③11.2g④82.3g⑤1.6g	①434kcal②24.8g③11.7g④61.5g⑤1.9g	①626kcal②26.8g③14.3g④103.7g⑤2.9g	①701kcal②24.9g③22.0g④111.3g⑤1.6g	
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 せんべい	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 サブレ	
夕食	ほうとううどん 鶏の唐揚げ 塩もみ野菜 フルーツマンゴーポンチ	カレーライス ブロッコリーと春雨のスープ ミックスビーンズサラダ コーンフレーク和え	ごはん 味噌汁 魚のミラネーゼ 塩もみ野菜 りんご 麻婆茄子	ごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ ちぎりレタス トマト・みかん 竹輪とわかめのピリ辛炒め	ごはん 味噌汁 チキンカツ(タルタルソース) ちぎりレタス りんご ごぼうきんぴら	ごはん 味噌汁 鶏のピリ辛マヨ炒め ちぎりレタス りんご ひじきの煮物	ゆかりごはん かきたま汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 柿 小松菜と桜えびのきんぴら	
カロリー	①693kcal②30.2g③30.1g④83.0g⑤3.2g	①648kcal②20.6g③13.7g④118.6g⑤3.4g	①657kcal②31.9g③19.9g④95.4g⑤3.1g	①708kcal②26.9g③24.7g④98.5g⑤2.6g	①702kcal②31.6g③26.6g④89.8g⑤2.1g	①601kcal②22.0g③20.0g④89.2g⑤2.8g	①539kcal②17.9g③12.3g④91.7g⑤3.9g	
日付	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 とろたまハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 白菜のごま和え R-1ヨーグルト	わかめごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ ツナのもやし炒め R-1ヨーグルト	コッペパン(ジャム&マーガリン) オニオンスープ 五目卵焼き コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト	クロワッサン(ジャム&マーガリン) ポタージュスープ ハムカツ ちぎりレタス キウイフルーツ R-1ヨーグルト	バターロール(ジャム&マーガリン) 春雨スープ 肉団子の甘酢あん 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト	ごはん(ふりかけ) すまし汁 マカロニサラダ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) バナナ R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) バナナ R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ コールスロー・キウイフルーツ 惣菜(大豆とひじきの煮物) バナナ R-1ヨーグルト
カロリー	①705kcal②25.1g③23.9g④104.0g⑤3.0g	①538kcal②21.3g③12.2g④88.9g⑤3.4g	①476kcal②18.3g③15.8g④69.6g⑤3.1g	①586kcal②17.7g③27.7g④71.5g⑤2.9g	①475kcal②16.1g③16.0g④70.7g⑤3.2g	①574kcal②15.6g③10.2g④108.1g⑤1.8g	①528kcal②20.6g③11.3g④89.8g⑤3.5g	
昼食	栗おこわ すまし汁 白身魚の野菜ソースかけ 磯部和え みかん	ごはん のっぺい汁 ホイル焼き(辛葱ソース) オレンジ ひじきサラダ	ししゃもっこ丼 きのこと生姜のスープ トマト肉じゃが アロエフルーツ	ごはん 味噌汁 魚の煮付け ゆで小松菜 柿・角チーズ ビーンズサラダ	ビーンズカレー 牛乳 根菜サラダ フルーツあんみつ	焼きそば コーヒー牛乳 いかのカルパッチョ 杏仁桃	焼ちゃんぽん 卵とコーンのスープ 杏仁フルーツ	
カロリー	①464kcal②23.5g③5.5g④84.7g⑤2.5g	①497kcal②23.3g③6.3g④92.1g⑤2.3g	①539kcal②21.5g③8.9g④100.0g⑤1.0g	①576kcal②27.9g③16.9g④83.0g⑤2.9g	①719kcal②21.9g③21.3g④121.0g⑤1.1g	①668kcal②26.9g③18.3g④110.8g⑤1.6g	①491kcal②25.8g③6.5g④87.6g⑤2.4g	
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 せんべい	麦茶 チョコ菓子	麦茶 誕生会	麦茶 菓子パン	麦茶 サブレ	麦茶 チョコ菓子	
夕食	肉うどん バリバリサラダ ヨーグルトポンチ	ビーフカレーライス 麦入りトマトスープ りんごのサラダ ヨーグルトのゼリー添え	ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 塩もみ野菜・りんご かぼちゃの煮付け れんこんきんぴら	ごはん かきたま汁 豚肉のケチャップ煮 コールスロー みかん 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 えびフライ コールスロー みかん 大根の味噌煮	ごはん 味噌汁 コロケ 塩もみ野菜 りんご 小松菜のひじき和え	ごはん(ふりかけ) すまし汁 豚の角煮 ゆで白菜 みかん なすの中華炒め	
カロリー	①497kcal②13.7g③16.1g④82.0g⑤1.0g	①675kcal②16.7g③25.5g④103.2g⑤3.2g	①621kcal②21.8g③15.3g④103.8g⑤3.4g	①552kcal②20.8g③16.0g④86.3g⑤1.9g	①548kcal②16.3g③8.9g④103.9g⑤2.8g	①604kcal②17.7g③17.0g④104.1g⑤3.5g	①732kcal②21.4g③33.0g④91.3g⑤3.0g	

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩