

昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
10月1日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	10月8日	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え 里芋のそぼろあんかけ あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	10月15日	にしんの塩焼き 大根の梅漬け 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 ほうれん草のおひたし	10月22日	牛肉ときこの柚子風味炒め カニ風味サラダ 洋風けんちん煮 人参のしりしり	10月29日	チキン南蛮 竹の子と人参のおかか煮 ポークカレー きのこことハムのソテー
木	エネルギー 422kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 498kcal 塩分 2.9g	木	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g
10月2日	えび入りカツ 大根さくら漬 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	10月9日	豚すき 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子とじ	10月16日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え	10月23日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮	10月30日	ツナオムレツ コーンと稷のタラコマヨ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり煮 紅白野菜の甘酢和え
金	エネルギー 470kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g
10月3日	サワラの煮付け 人参のナムル 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め コンニャクの中巻和え	10月10日	豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物	10月17日	とんかつ 梅春雨 エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物	10月24日	豚キムチ鍋風 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー	10月31日	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー じゃがバター あさりとほうれん草の玉子とじ キャベツのコールスローサラダ
土	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 462kcal 塩分 1.9g
10月4日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮	10月11日	油淋鶏 キャベツとキノコのガーリックソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	10月18日	豚しゃぶ 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー	10月25日	バサのレモンペッパー焼き コーンと人参のグラッセ 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ		
日	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 513kcal 塩分 1.9g		
10月5日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	10月12日	豚肉とエリンギのバター醤油 四色なます 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め	10月19日	赤魚の味噌煮 白菜の煮浸し 南瓜のそぼろ煮 筍と玉子の中華風炒め すき昆布煮	10月26日	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮		
月	エネルギー 415kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 453kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 446kcal 塩分 1.8g		
10月6日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	10月13日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	10月20日	カニ玉あんかけ しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	10月27日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう		
火	エネルギー 444kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g		
10月7日	白菜と豚肉のうま煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ポトフ風 マカロニサラダ	10月14日	焼肉 ハムとキャベツのマリネ 鶏と大根の味噌煮 きんぴらごぼう	10月21日	マスタードマヨチキン 小松菜の錦和え あさりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート	10月28日	えびボールのオーロラソースかけ 山芋と小松菜のお浸し 春雨の酢の物 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え		
水	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 481kcal 塩分 2.3g		

