

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																				
<p>10月1日</p> <p>Bigハンバーグ デミグラスソース 野沢菜スパゲティ 白身フライ 蓮根金平 高野豆腐煮</p> <p>エネルギー 797kcal たんぱく質 29.4g 脂質 20.0g 炭水化物 120.3g 塩分 3.9g</p>	<p>10月2日</p> <p>野菜とわかめの豆富よせ &amp; 豚天 春雨サラダ がんも煮 小松菜の煮浸し 卵の花</p> <p>エネルギー 758kcal たんぱく質 21.6g 脂質 23.3g 炭水化物 110.9g 塩分 4.1g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>10月3日</p> <p>エビカツ &amp; イカカツ 中華あんかけ 棒天 若芽の酢の物 ピリ辛こんにゃく</p> <p>エネルギー 750kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.9g 炭水化物 118.9g 塩分 4.2g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>10月4日</p> <p>サバの竜田揚げ マカロニサラダ 切干大根煮 花型さつま揚げ 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 804kcal たんぱく質 21.2g 脂質 29.2g 炭水化物 107.6g 塩分 3.5g</p>	<p>10月5日</p> <p>酢鶏 あさり &amp; 大根の時雨煮 竹輪サラダ もやし &amp; 人参の胡麻和え 焼売</p> <p>エネルギー 653kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.2g 炭水化物 114.7g 塩分 4.0g</p>		<p>10月9日</p> <p>ダブル串カツ 中華サラダ 大根のそぼろあん ナムル餃子 茄子の南蛮漬け</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.8g 炭水化物 115.9g 塩分 2.9g</p>	<p>10月10日</p> <p>秋刀魚の塩焼き 高菜スパゲティ 豆乳がんも ほうれん草の胡麻和え 竹輪煮</p> <p>エネルギー 799kcal たんぱく質 22.7g 脂質 27.3g 炭水化物 112.0g 塩分 3.7g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>10月11日</p> <p>ひれかつ カレー マカロニサラダ とうもろこし あっさりセロリ</p> <p>エネルギー 696kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 110.9g 塩分 2.4g</p>	<p>10月12日</p> <p>チキン トマトソース 焼きビーフン ロールキャベツ インゲンソテー 真砂炒め</p> <p>エネルギー 594kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.0g 炭水化物 94.5g 塩分 2.2g</p>	<p>10月15日</p> <p>白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 みそつくね もやしのナムル スクランブルエッグ</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.5g 炭水化物 111.0g 塩分 2.7g</p>	<p>10月16日</p> <p>鶏の唐揚げ じゃが芋のそぼろあん 春雨の炒め物 若芽の酢の物 ジャンボシューマイ</p> <p>エネルギー 792kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.6g 炭水化物 112.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 小判ひろうず 金平ごぼう 一口ささみフライ</p> <p>エネルギー 936kcal たんぱく質 23.8g 脂質 38.4g 炭水化物 117.6g 塩分 4.0g</p>	<p>10月18日</p> <p>チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 ウインナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.0g 炭水化物 109.5g 塩分 2.8g</p>	<p>10月19日</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ ポテトボール ごま昆布</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.4g 炭水化物 111.5g 塩分 3.4g</p>	<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮</p> <p>エネルギー 745kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.7g 炭水化物 120.4g 塩分 3.6g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮</p> <p>エネルギー 633kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 114.7g 塩分 3.6g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花</p> <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.9g 炭水化物 117.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.0g 炭水化物 110.8g 塩分 2.7g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根</p> <p>エネルギー 741kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.1g 炭水化物 111.5g 塩分 3.2g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え</p> <p>エネルギー 705kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 117.6g 塩分 3.6g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.2g 炭水化物 109.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.2g 炭水化物 125.9g 塩分 2.1g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>	
	<p>10月9日</p> <p>ダブル串カツ 中華サラダ 大根のそぼろあん ナムル餃子 茄子の南蛮漬け</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.8g 炭水化物 115.9g 塩分 2.9g</p>	<p>10月10日</p> <p>秋刀魚の塩焼き 高菜スパゲティ 豆乳がんも ほうれん草の胡麻和え 竹輪煮</p> <p>エネルギー 799kcal たんぱく質 22.7g 脂質 27.3g 炭水化物 112.0g 塩分 3.7g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>10月11日</p> <p>ひれかつ カレー マカロニサラダ とうもろこし あっさりセロリ</p> <p>エネルギー 696kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 110.9g 塩分 2.4g</p>	<p>10月12日</p> <p>チキン トマトソース 焼きビーフン ロールキャベツ インゲンソテー 真砂炒め</p> <p>エネルギー 594kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.0g 炭水化物 94.5g 塩分 2.2g</p>	<p>10月15日</p> <p>白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 みそつくね もやしのナムル スクランブルエッグ</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.5g 炭水化物 111.0g 塩分 2.7g</p>	<p>10月16日</p> <p>鶏の唐揚げ じゃが芋のそぼろあん 春雨の炒め物 若芽の酢の物 ジャンボシューマイ</p> <p>エネルギー 792kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.6g 炭水化物 112.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 小判ひろうず 金平ごぼう 一口ささみフライ</p> <p>エネルギー 936kcal たんぱく質 23.8g 脂質 38.4g 炭水化物 117.6g 塩分 4.0g</p>	<p>10月18日</p> <p>チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 ウインナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.0g 炭水化物 109.5g 塩分 2.8g</p>	<p>10月19日</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ ポテトボール ごま昆布</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.4g 炭水化物 111.5g 塩分 3.4g</p>	<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮</p> <p>エネルギー 745kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.7g 炭水化物 120.4g 塩分 3.6g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮</p> <p>エネルギー 633kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 114.7g 塩分 3.6g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花</p> <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.9g 炭水化物 117.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.0g 炭水化物 110.8g 塩分 2.7g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根</p> <p>エネルギー 741kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.1g 炭水化物 111.5g 塩分 3.2g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え</p> <p>エネルギー 705kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 117.6g 塩分 3.6g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.2g 炭水化物 109.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.2g 炭水化物 125.9g 塩分 2.1g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>						
<p>10月15日</p> <p>白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 みそつくね もやしのナムル スクランブルエッグ</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.5g 炭水化物 111.0g 塩分 2.7g</p>	<p>10月16日</p> <p>鶏の唐揚げ じゃが芋のそぼろあん 春雨の炒め物 若芽の酢の物 ジャンボシューマイ</p> <p>エネルギー 792kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.6g 炭水化物 112.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 小判ひろうず 金平ごぼう 一口ささみフライ</p> <p>エネルギー 936kcal たんぱく質 23.8g 脂質 38.4g 炭水化物 117.6g 塩分 4.0g</p>	<p>10月18日</p> <p>チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 ウインナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.0g 炭水化物 109.5g 塩分 2.8g</p>	<p>10月19日</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ ポテトボール ごま昆布</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.4g 炭水化物 111.5g 塩分 3.4g</p>	<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮</p> <p>エネルギー 745kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.7g 炭水化物 120.4g 塩分 3.6g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮</p> <p>エネルギー 633kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 114.7g 塩分 3.6g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花</p> <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.9g 炭水化物 117.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.0g 炭水化物 110.8g 塩分 2.7g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根</p> <p>エネルギー 741kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.1g 炭水化物 111.5g 塩分 3.2g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え</p> <p>エネルギー 705kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 117.6g 塩分 3.6g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.2g 炭水化物 109.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.2g 炭水化物 125.9g 塩分 2.1g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>											
<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮</p> <p>エネルギー 745kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.7g 炭水化物 120.4g 塩分 3.6g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮</p> <p>エネルギー 633kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 114.7g 塩分 3.6g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花</p> <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.9g 炭水化物 117.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.0g 炭水化物 110.8g 塩分 2.7g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根</p> <p>エネルギー 741kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.1g 炭水化物 111.5g 塩分 3.2g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え</p> <p>エネルギー 705kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 117.6g 塩分 3.6g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.2g 炭水化物 109.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.2g 炭水化物 125.9g 塩分 2.1g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>																
<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え</p> <p>エネルギー 705kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 117.6g 塩分 3.6g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.2g 炭水化物 109.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.2g 炭水化物 125.9g 塩分 2.1g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>																					

**超  
おすすめ**

10/31 (木)

かぼちゃのドーナツコロッケ



かぼちゃを食べて

ハッピーハロウィン★

10/2 (火)

**おすすめ**

野菜とわかめの豆富よせ & 豚天



「豆腐の日(10/2)」で、豆腐寄せ、卵の花、がんもと豆腐をふんだんに使用しました

10/3 (水)

**おすすめ**

エビカツ & イカカツ



美味しいカツとたっぷりタルタルソース♪

10/10 (水)

**おすすめ**

秋刀魚の塩焼き



秋の味覚を感じる「秋刀魚」