

| 日付 | 昼 食 | | | | 日付 | 昼 食 | | | | | |
|--------------|--------------------|--------------------|-----------------------------|------------|-------|--------------|------------------------------------|-----|-------------------------|------------|-------|
| 10/01 (月) | かにのふ わふわ豆 腐 | 大根葉の おひたし | マカロニ クリーム | カロリー(kcal) | 225.8 | 10/09 (火) | かぼちゃ のごま和 え | パイン | ゴボウ煮合い | カロリー(kcal) | 224.4 |
| | | | | タンパク質(g) | 15.4 | | | | | タンパク質(g) | 12.6 |
| | | | | 脂質(g) | 10.4 | | | | | 脂質(g) | 7.1 |
| | | | | 炭水化物(g) | 15.4 | | | | | 炭水化物(g) | 27.3 |
| | | | | 塩分(g) | 2.2 | | | | 塩分(g) | 2.8 | |
| | 銀ひらすの洋風煮 込み | しる菜の 旨煮 | | | | | 骨ごとあじ煮つけ ゆず香りこんにゃ く なすの旨煮 | | グリーンピー スのソテー | | |
| 10/02 (火) | わらび煮 | ぶどう | 茶切り昆 布煮 | カロリー(kcal) | 195.2 | 10/10 (水) | 高野とし らすの煮 物 | ぶどう | 切り干し大根 和え物 | カロリー(kcal) | 231.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 10.2 | | | | | タンパク質(g) | 9.5 |
| | | | | 脂質(g) | 9.1 | | | | | 脂質(g) | 9.0 |
| | | | | 炭水化物(g) | 18.2 | | | | | 炭水化物(g) | 27.8 |
| | | | | 塩分(g) | 1.9 | | | | 塩分(g) | 2.3 | |
| | ゆばと豚肉の煮物 | 麩の梅醬 油和え | | | | | チャプチェ (春雨 と牛肉炒め) | | 小松菜のごま 和え | | |
| 10/03 (水) | きくらげ 菊花 | 金時豆 | 北海道産 男爵のジ ャーマン ポテト | カロリー(kcal) | 211.6 | 10/11 (木) | かに風味 玉子巻 | 洋ナシ | オクラとモロ ヘイヤのおか か和え | カロリー(kcal) | 215.7 |
| | | | | タンパク質(g) | 8.1 | | | | | タンパク質(g) | 11.6 |
| | | | | 脂質(g) | 7.1 | | | | | 脂質(g) | 9.1 |
| | | | | 炭水化物(g) | 28.1 | | | | | 炭水化物(g) | 21.4 |
| | | | | 塩分(g) | 1.9 | | | | 塩分(g) | 2.9 | |
| | 七目つくねと野菜 炊き合せ | ピーマン の醤油炒 め | | | | | 鶏肉の利久煮風 | | お豆のマヨサ ラダ | | |
| 10/04 (木) | 茄子の揚 げ煮 | 白桃 | ころころ サラダ | カロリー(kcal) | 202.3 | 10/12 (金) | 玉葱の鶏 そぼろ煮 | しば漬 | 小松菜煮びた し | カロリー(kcal) | 204.8 |
| | | | | タンパク質(g) | 12.9 | | | | | タンパク質(g) | 14.7 |
| | | | | 脂質(g) | 8.9 | | | | | 脂質(g) | 8.6 |
| | | | | 炭水化物(g) | 18.3 | | | | | 炭水化物(g) | 17.9 |
| | | | | 塩分(g) | 1.7 | | | | 塩分(g) | 2.5 | |
| | いかと厚揚げのき のこソース煮 | プロック リーのお 浸し | | | | | 豆腐とえびの炒め 物 | | くわいの炒め 煮 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------|-----------|-----------------------------|------------|-------|--------------|----------------------------------|-----|-----------------|------------|-------|
| 10/05 (金) | からし菜 胡麻和え | マンゴ | 切干大根 煮 | カロリー(kcal) | 205.3 | 10/13 (土) | ピーマン の塩炒め | びわ | 白菜とちくわ の煮物 | カロリー(kcal) | 261.4 |
| | | | | タンパク質(g) | 15.9 | | | | | タンパク質(g) | 16.4 |
| | | | | 脂質(g) | 8.7 | | | | | 脂質(g) | 13.1 |
| | | | | 炭水化物(g) | 14.6 | | | | | 炭水化物(g) | 18.3 |
| | さわら塩焼き 五目厚焼玉子 | | 春雨とも やしの焼 きそば風 | 塩分(g) | 1.9 | | 骨ごといわしのお かか煮 こかぶのあっさり 煮 | | 茄子のマリネ | 塩分(g) | 2.0 |
| 10/06 (土) | 凍り豆腐 含め煮 | 豆きんと ん | あさりと 白菜の煮 びたし | カロリー(kcal) | 221.4 | 10/15 (月) | 凍り豆腐 含め煮 | りんご | もやしと小松 菜のソテー | カロリー(kcal) | 263.3 |
| | | | | タンパク質(g) | 12.6 | | | | | タンパク質(g) | 15.5 |
| | | | | 脂質(g) | 10.1 | | | | | 脂質(g) | 12.9 |
| | | | | 炭水化物(g) | 20.0 | | | | | 炭水化物(g) | 21.6 |
| | 豚肉の生姜煮 | | 小松菜と 焼き椎茸 のおひた し | 塩分(g) | 2.4 | | 若鶏ごま照り焼き 彩り舞茸 | | かんぴょうの 和風サラダ | 塩分(g) | 2.1 |
| 10/08 (月) | ずいき田 舎煮 | 高菜油炒 め | 大根の煮 物 | カロリー(kcal) | 199.0 | 10/16 (火) | 里芋煮 | みかん | カリフラワー の甘酢漬け | カロリー(kcal) | 219.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 8.9 | | | | | タンパク質(g) | 8.6 |
| | | | | 脂質(g) | 11.1 | | | | | 脂質(g) | 10.1 |
| | | | | 炭水化物(g) | 15.8 | | | | | 炭水化物(g) | 23.9 |
| | オムレツのベーコ ンあさりソース | | いんげん の胡麻和 え | 塩分(g) | 2.8 | | さば煮付け きのこ油揚げの 甘辛炒め | | ほうれん草の ごま和え | 塩分(g) | 2.0 |
| 10/17 (水) | 大根の酒 かす煮 | パイン | 昆布のや わらか煮 | カロリー(kcal) | 210.3 | 10/25 (木) | ほうれん 草のおか か和え | パイン | きくらげの金 平 | カロリー(kcal) | 277.3 |
| | | | | タンパク質(g) | 8.2 | | | | | タンパク質(g) | 14.7 |
| | | | | 脂質(g) | 9.0 | | | | | 脂質(g) | 12.7 |
| | | | | 炭水化物(g) | 24.8 | | | | | 炭水化物(g) | 26.1 |
| | 豆腐そぼろあん包 みと白菜の煮物 | | チンゲン 菜とぶな しめじの 炒め煮 | 塩分(g) | 2.7 | | さわら西京焼 かんぴょうと昆布 の煮物 | | かに風味シュ ーマイ | 塩分(g) | 1.7 |
| 10/18 | からし菜 の練りご ま和え | 白桃 | 春雨のオ イスター ソース和 え | カロリー(kcal) | 212.4 | 10/26 | チンゲン 菜と大豆 そぼろ煮 | みかん | レンコン油炒 め | カロリー(kcal) | 203.4 |
| | | | | タンパク質(g) | 10.1 | | | | | タンパク質(g) | 10.7 |
| | | | | 脂質(g) | 8.5 | | | | | 脂質(g) | 8.8 |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------|------|--------------|------------|-------|--------------|--|------------------------|-----------|-----------------|------------|-------|
| (木) | | | | 炭水化物(g) | 24.0 | (金) | | | | 炭水化物(g) | 20.0 | |
| | とりじゃが | | 千切り高野の含め煮 | 塩分(g) | 1.9 | | | 鶏肉の洋風煮 | 里芋のごま味噌和え | 塩分(g) | 1.7 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 10/19 (金) | ずいきと揚げの炊き合わせ | 蜜おさつ | ささげと干し海老の和え物 | カロリー(kcal) | 255.1 | 10/27 (土) | | ポテトサラダ | 白桃 | 紫玉ねぎと切干のおかか酢和え | カロリー(kcal) | 206.0 |
| | | | | タンパク質(g) | 13.1 | | | | | | タンパク質(g) | 10.2 |
| | | | | 脂質(g) | 13.8 | | | | | | 脂質(g) | 10.7 |
| | | | | 炭水化物(g) | 18.9 | | | | | | 炭水化物(g) | 17.5 |
| | 豚肉と白菜の蒸し煮 | | 人参の土佐煮 | 塩分(g) | 2.0 | | | 豚肉のチャンプル風 | | 五目枝豆 | 塩分(g) | 1.6 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 10/20 (土) | きのこのマリネ | みかん | じゃが芋ごま金平 | カロリー(kcal) | 202.4 | 10/29 (月) | | 筑前煮 | マンゴ | ほうれん草とコーンのバター炒め | カロリー(kcal) | 202.8 |
| | | | | タンパク質(g) | 15.0 | | | | | | タンパク質(g) | 7.3 |
| | | | | 脂質(g) | 7.8 | | | | | | 脂質(g) | 9.5 |
| | | | | 炭水化物(g) | 19.0 | | | | | | 炭水化物(g) | 23.9 |
| | 銀ひらす塩焼き豆と野菜の彩り煮 | | 畑菜とゆばのお浸し | 塩分(g) | 1.1 | | | たっぷり野菜と豆腐真丈 | | さつまいもの甘露煮 | 塩分(g) | 2.0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 10/22 (月) | 茶切り昆布煮 | 黄桃 | マカロニサラダ | カロリー(kcal) | 200.1 | 10/30 (火) | | グリーンピース卵とじ | 黄桃 | マカロニナポリタン | カロリー(kcal) | 219.5 |
| | | | | タンパク質(g) | 8.7 | | | | | | タンパク質(g) | 8.5 |
| | | | | 脂質(g) | 9.5 | | | | | | 脂質(g) | 12.0 |
| | | | | 炭水化物(g) | 19.6 | | | | | | 炭水化物(g) | 18.5 |
| | おでん(大根、三角揚げ、がんも、ちくわ、ゴボウ天) | | オクラとツナの和え物 | 塩分(g) | 2.3 | | | 豚肉とチンゲン菜のうま煮 | | 大根のそぼろ餡かけ | 塩分(g) | 1.7 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 10/23 (火) | ピーマンの醤油炒め | つぼ漬 | ぜんまい煮 | カロリー(kcal) | 205.5 | 10/31 (水) | | ささめのごま風味 | さくら漬 | さつま揚げとチンゲン菜の煮浸し | カロリー(kcal) | 217.8 |
| | | | | タンパク質(g) | 8.4 | | | | | | タンパク質(g) | 14.1 |
| | | | | 脂質(g) | 6.5 | | | | | | 脂質(g) | 12.7 |
| | | | | 炭水化物(g) | 27.7 | | | | | | 炭水化物(g) | 12.1 |
| | かぼちゃの牛肉あんかけ | | セロリ入りピクルス | 塩分(g) | 2.6 | | | 鶏の醤油麹焼きキャベツとベーコンのコンソメ煮 | | ヤングコーンのバター醤油炒め | 塩分(g) | 2.1 |

