

	10月15日水曜日	10月16日木曜日	10月17日金曜日	10月18日土曜日	10月19日日曜日	10月20日月曜日	10月21日火曜日
朝食	ご飯 さんまの梅煮 ベーコンポテト 高菜漬け みそ汁(豆腐・小松菜)	ご飯 厚焼き玉子 ナメ茸おろし しそ昆布佃 みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯 チーズオムレツ れんこんサラダ 桜大根漬 みそ汁(舞茸・もやし)	ご飯 温泉卵 千切大根の甘辛煮 あみ佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 ウィンナーと野菜のクリーム煮 高野豆腐の玉子とじ ねり梅 みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 さんまのおかか煮 野菜の炊き合わせ うぐいすまめ みそ汁(白菜)	ご飯 五目厚焼玉子 ポテトサラダ 漬物(胡瓜風味) みそ汁(ほうれん草・麴)
	カロリー 391 蛋白 13.1 脂質 9.3 炭水 59.9 食塩 2.3 Ca 199	カロリー 347 蛋白 11.7 脂質 5.2 炭水 61.6 食塩 2.4 Ca 141	カロリー 346 蛋白 11.5 脂質 5.3 炭水 60.5 食塩 2.7 Ca 157	カロリー 400 蛋白 15.6 脂質 9.2 炭水 59.8 食塩 2.7 Ca 188	カロリー 329 蛋白 10 脂質 4.6 炭水 60.3 食塩 2.6 Ca 155	カロリー 432 蛋白 15.1 脂質 7.6 炭水 71.8 食塩 1.5 Ca 174	カロリー 398 蛋白 10.7 脂質 10.3 炭水 63.2 食塩 2 Ca 154
昼食	菜飯 鮭の山椒味噌焼き 鶏ときのこのソテー 十勝ヨーグルト すまし汁(オクラ・ワカメ)	ご飯 白身魚のフライ ポトフ 胡瓜とハムの和え物 かき玉汁	ご飯 キノコソースハンバーグ ビーフンソテー ヨーグルト和え コンソメスープ(かぶ・青梗菜)	ご飯 カレイのムニエル 揚げ茄子とインゲンの生姜あん ごぼうサラダ コーンクリームスープ	五目御飯 エビフライ 若鶏二色巻 野菜と昆布の和え物 果物(りんご) 清汁(花ふ・三つ葉)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 京合わせ 春菊としらすのお浸し コンソメスープ(キャベツ・カニカマ)	ご飯 チーズ鮭フライ さつま芋のレモン煮 白菜の柚子香和え コンソメスープ(ベーコン・玉葱)
	カロリー 469 蛋白 31.5 脂質 7.4 炭水 66.9 食塩 3.6 Ca 158	カロリー 482 蛋白 17.8 脂質 26.6 炭水 67.1 食塩 2.5 Ca 136	カロリー 533 蛋白 22.4 脂質 14.3 炭水 76.9 食塩 2.8 Ca 321	カロリー 588 蛋白 24.1 脂質 20.1 炭水 76.9 食塩 2.5 Ca 145	カロリー 580 蛋白 29.7 脂質 15.1 炭水 82.7 食塩 3.3 Ca 99	カロリー 444 蛋白 24.2 脂質 8.7 炭水 63.7 食塩 2.4 Ca 185	カロリー 533 蛋白 16.4 脂質 14.6 炭水 80.9 食塩 1.7 Ca 174
15時	あずきワッフル	はちみつレモンゼリー	どらやき(ずんだあん)	スイートポテト	ミニおはぎ	ドームケーキ(カスタード)	黒糖まんじゅう
	カロリー 64 蛋白 1.6 脂質 2.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 95 蛋白 0 脂質 0 炭水 23.8 食塩 0.1 Ca 2	カロリー 113 蛋白 2.8 脂質 1.5 炭水 0 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 80 蛋白 0.5 脂質 2.3 炭水 14.7 食塩 0 Ca 73	カロリー 80 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 18.4 食塩 0 Ca 3	カロリー 116 蛋白 2.3 脂質 4.2 炭水 17.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 70 蛋白 1.1 脂質 0.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ玉葱ソース えびとキャベツのマヨサラダ 果物(バナナ) みそ汁(ほうれん草・麴)	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 キャベツの浅漬け 白菜のスープ	ご飯 さわらの柚庵焼き 筑前煮 卵豆腐 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 春雨ソテー 胡瓜の浅漬 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 たららの煮付け 人参とツナの炒め物 もやしと蒸し鶏の和え物 みそ汁(えのき・白菜)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜と果物のゼリー すまし汁(えのき・青葱)	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き 厚揚げのチリソース 果物(キウイフルーツ) すまし汁(椎茸・青葱)
	カロリー 542 蛋白 22.5 脂質 14.6 炭水 79 食塩 2.2 Ca 395	カロリー 493 蛋白 18.4 脂質 18.4 炭水 60.6 食塩 2.6 Ca 142	カロリー 454 蛋白 24.8 脂質 11.3 炭水 59.1 食塩 2.6 Ca 120	カロリー 421 蛋白 23.1 脂質 7.6 炭水 61.2 食塩 2.4 Ca 123	カロリー 438 蛋白 23.8 脂質 9.8 炭水 56.5 食塩 3.1 Ca 113	カロリー 401 蛋白 19.1 脂質 6.9 炭水 67 食塩 2.6 Ca 113	カロリー 441 蛋白 24.3 脂質 8.5 炭水 64.3 食塩 2.5 Ca 181
成分	カロリー 1466 kcal 蛋白 68.7 g 脂質 33.4 g 炭水 205.8 g 食塩 8.2 g Ca 756 mg	カロリー 1417 kcal 蛋白 47.9 g 脂質 50.2 g 炭水 213.1 g 食塩 7.6 g Ca 421 mg	カロリー 1446 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 32.4 g 炭水 196.5 g 食塩 8.3 g Ca 598 mg	カロリー 1489 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 39.2 g 炭水 212.6 g 食塩 7.6 g Ca 529 mg	カロリー 1427 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 29.6 g 炭水 217.9 g 食塩 9 g Ca 370 mg	カロリー 1393 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 27.4 g 炭水 219.9 g 食塩 6.5 g Ca 472 mg	カロリー 1446 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 33.4 g 炭水 208.6 g 食塩 6.5 g Ca 500 mg

都合により変更することがございますのでご了承ください。

[illegible]