

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ご飯 蒸魚の野菜あんかけ 豚挽と蓮根のきのこ炒め ぜんまいの煮付け いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 492kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.4g 食塩 3g</small>	ご飯 牛肉の柳川風煮 冬瓜の煮物 里芋のずんだ和え かぶの梅和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 589kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.4g 食塩 2.9g</small>	ご飯 鯖の幽庵漬け 野菜の炊き合わせ 豚コマと 豆もやしの炒め物 小松菜の土佐和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 617kcal 蛋白質 21.6g 脂質 27.9g 食塩 2.7g</small>	ご飯 スパイシーチキン 青梗菜のツナソテー 海藻サラダ キャベツのくるみ和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 546kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22g 食塩 2.8g</small>	ご飯 さわらの香草焼 チリコンカン チャプチェ 胡瓜と竹輪の和え物 即席味噌汁 <small>1杯分 - 573kcal 蛋白質 24.2g 脂質 18.3g 食塩 2.9g</small>
9	10	11	12	13
散らし寿司 豚肉の生姜焼 ソフトいなるの煮物 筍と桜えびの炒め物 青梗菜のゆかり和え 柿 即席味噌汁 <small>1杯分 - 720kcal 蛋白質 23.3g 脂質 33g 食塩 3.4g</small>	ご飯 白身魚フライ ほうれん草の スパニッシュオムレツ トマトと フロッコリーのサラダ 豆苗のナムル 即席味噌汁 <small>1杯分 - 564kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.1g 食塩 2.8g</small>	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋とコーンの バターソテー マカロニサラダ 三色ピクルス 即席味噌汁 <small>1杯分 - 606kcal 蛋白質 15.6g 脂質 22.6g 食塩 3.5g</small>	ご飯 鮭の塩焼 大根のそぼろあんかけ 白滝の有馬煮 もやしの加-風味和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 424kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.7g 食塩 2.7g</small>	ご飯 鶏肉のハニ-マスタード 焼 南瓜のシナモン煮 ビーフン炒め ほうれん草の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 505kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.1g 食塩 2.9g</small>
16	17	18	19	20
ご飯 鯖の南蛮漬 厚揚げの土佐煮 細切り昆布の炒め物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1杯分 - 600kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23.6g 食塩 2.9g</small>	ご飯 さつま芋と鶏肉の マヨネーズ焼 車麩の煮物 れんこんの炒め物 大根の塩昆布和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 526kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.4g 食塩 2.8g</small>	ご飯 目鯛の西京焼 筑前煮 なすと桜えびの炒め物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 542kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19g 食塩 2.9g</small>	ご飯 すき焼き さつま揚げの炒め物 里芋の柚子風味 小松菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1杯分 - 599kcal 蛋白質 22.5g 脂質 22.6g 食塩 3g</small>	ご飯 赤魚の中華蒸し シュウマイ 白菜のクリーム煮 キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 475kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.7g 食塩 3.2g</small>
23	24	25	26	27
ご飯 秋野菜カレー イカとセロリの炒め物 コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁 <small>1杯分 - 590kcal 蛋白質 19.1g 脂質 19.7g 食塩 3.4g</small>	ご飯 鯖のマヨ明太焼 筍と豚コマの炒め物 ひじきの五目煮 ほうれん草の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 589kcal 蛋白質 24.6g 脂質 24.7g 食塩 2.7g</small>	ご飯 鶏肉の梅肉焼 いこみこうや 春雨サラダ 青梗菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 481kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12g 食塩 3g</small>	ご飯 加イの煮付け 鶏と栗のうま煮 えび入りニラ玉炒め 白菜の土佐和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 499kcal 蛋白質 28.4g 脂質 8.8g 食塩 2.9g</small>	ご飯 メンチカツ 白滝とピーマンの炒め物 大根と人参の煮物 小松菜のじゃこ和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 537kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.1g 食塩 2.9g</small>
30	31			
ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 きんぴらごぼう さつま芋とレーズの甘煮 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1杯分 - 466kcal 蛋白質 17g 脂質 5g 食塩 2.4g</small>	ご飯 回鍋肉 春巻き かぶの煮物 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 <small>1杯分 - 653kcal 蛋白質 14.9g 脂質 31.1g 食塩 3g</small>			

二十四節季 寒露(10月8日~10月23日)
 (初候 鴻雁来 次候 菊花開 末候 蟋蟀在戸)
 夜が長くなり寒気が朝晩に立ち込める頃。北から鷹の群れが訪れ、菊の花が咲きます。さらに虫の声も深くなり澄み切った夜空によいBGMとなる事でしょう。
 あちらこちらで聞く菊花展の話も楽しみですね



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。