



| 月                                                                                                                       | 火                                                                                                                | 水<br>1                                                                                                                           | 木<br>2                                                                                                              | 金<br>3                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                  | ご 飯<br>さわらの香草焼き<br>チリコンカン<br>とうもろこしの香ばし揚げ<br>いんげんの胡麻和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 607 kcal 蛋白質 26.4 g<br>脂質 19.4 g 食塩 2.9 g               | ご 飯<br>黒酢豚<br>小松菜の煮浸し<br>里芋のずんだ和え<br>かぶの柚子和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 553 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 15.8 g 食塩 2.8 g            | ご 飯<br>ほっけのみりん醤油漬け<br>野菜の炊き合わせ<br>牛コマと豆もやしの炒め物<br>ほうれん草の土佐和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 477 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 12.8 g 食塩 4.6 g |
| 6                                                                                                                       | 7                                                                                                                | 8                                                                                                                                | 9                                                                                                                   | 10                                                                                                                       |
| 雑穀米<br>スパイシーチキン<br>青梗菜のツナソテー<br>海藻サラダ<br>ごぼう土佐煮<br>即席みそ汁<br>I補† - 578 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 21.6 g 食塩 3.3 g             | ご 飯<br>蒸魚の野菜あんかけ<br>牛挽と蓮根のきのこ炒め<br>ぜんまいの煮付け<br>胡瓜の酢の物<br>即席みそ汁<br>I補† - 483 kcal 蛋白質 20.1 g<br>脂質 9.2 g 食塩 2.8 g | ご 飯<br>鶏肉のにーマスタート 焼<br>南瓜のシナモン煮<br>えびと白菜の<br>コンソメバター炒め<br>人参しりしり<br>即席みそ汁<br>I補† - 492 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 13.1 g 食塩 3.0 g     | ご 飯<br>鮭の塩焼<br>茄子とがんもの煮物<br>細切り昆布の炒め物<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 414 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 8.4 g 食塩 2.9 g     | ご 飯<br>煮込みハンバーグ<br>じゃが芋とコーンの<br>バターソテー<br>マカロニサラダ<br>三色ピクルス<br>即席みそ汁<br>I補† - 510 kcal 蛋白質 14.7 g<br>脂質 14.5 g 食塩 2.9 g  |
| 13                                                                                                                      | 14                                                                                                               | 15                                                                                                                               | 16                                                                                                                  | 17                                                                                                                       |
| ちらし寿司<br>鯖の南蛮漬<br>大根のそぼろあんかけ<br>白滝の有馬煮<br>もやしの加-風味和え<br>和菓子<br>即席みそ汁<br>I補† - 621 kcal 蛋白質 21.7 g<br>脂質 20.4 g 食塩 3.6 g | 豆ご飯<br>豚肉の生姜焼<br>いとこ煮<br>隠元とジャコの炒め物<br>青梗菜の土佐和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 627 kcal 蛋白質 17.2 g<br>脂質 23.6 g 食塩 2.5 g      | ご 飯<br>白身魚フライ<br>ほうれん草の<br>スパニッシュオムレツ<br>トマトとブロッコリーのサラダ<br>セロリのレモン漬け<br>即席みそ汁<br>I補† - 558 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 21.2 g 食塩 2.7 g | ご 飯<br>さつま芋と鶏肉のマネー 焼<br>車麩の煮物<br>れんこんの磯炒め<br>キャベツのゆかり和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 526 kcal 蛋白質 19.2 g<br>脂質 15.4 g 食塩 2.5 g | ご 飯<br>赤魚の中華蒸し<br>シュウマイ<br>白菜のクリーム煮<br>大根の塩昆布和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 516 kcal 蛋白質 25.9 g<br>脂質 15.0 g 食塩 3.5 g              |
| 20                                                                                                                      | 21                                                                                                               | 22                                                                                                                               | 23                                                                                                                  | 24                                                                                                                       |
| ご 飯<br>肉豆腐<br>さつま揚げの炒め物<br>里芋の柚子風味<br>胡瓜の生姜醤油漬け<br>即席みそ汁<br>I補† - 574 kcal 蛋白質 20.4 g<br>脂質 19.9 g 食塩 3.0 g             | ご 飯<br>ほっけの幽庵焼<br>筑前煮<br>なすと桜えびの炒め物<br>ほうれん草のわさび和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 513 kcal 蛋白質 19.1 g<br>脂質 15.7 g 食塩 4.6 g   | ご 飯<br>回鍋肉<br>春巻き<br>かぶの煮物<br>豆苗のナムル<br>即席みそ汁<br>I補† - 656 kcal 蛋白質 14.9 g<br>脂質 31.0 g 食塩 2.8 g                                 | ご 飯<br>鯖の西京焼き<br>筍と豚コマの炒め物<br>ひじきの五目煮<br>いんげんの土佐和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 526 kcal 蛋白質 23.5 g<br>脂質 15.6 g 食塩 2.7 g      | ご 飯<br>鶏肉の梅肉焼<br>いこみこうや<br>えび入りニラ玉炒め<br>青梗菜の磯和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 525 kcal 蛋白質 27.0 g<br>脂質 16.4 g 食塩 2.8 g              |
| 27                                                                                                                      | 28                                                                                                               | 29                                                                                                                               | 30                                                                                                                  | 31                                                                                                                       |
| ご 飯<br>カイの煮付け<br>鶏と栗のうま煮<br>春雨サラダ<br>白菜の辛子和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 464 kcal 蛋白質 23.7 g<br>脂質 4.4 g 食塩 3.1 g                 | ご 飯<br>メンチカツ<br>かぶの干草あんかけ<br>白滝とピ-マの炒め物<br>小松菜の胡麻和え<br>即席みそ汁<br>I補† - 536 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 17.6 g 食塩 3.0 g  | ご 飯<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>きんぴらごぼう<br>さつま芋とレーズの甘煮<br>おくらの和え物<br>即席みそ汁<br>I補† - 466 kcal 蛋白質 18.5 g<br>脂質 5.2 g 食塩 2.4 g                 | ご 飯<br>秋野菜カレー<br>イカとセロリの炒め物<br>コールスローサラダ<br>漬 物<br>即席みそ汁<br>I補† - 519 kcal 蛋白質 16.5 g<br>脂質 17.6 g 食塩 3.3 g         | ご 飯<br>さばの塩焼<br>竹輪の炒め煮<br>大根のみそ田楽<br>胡瓜のピリ辛漬け<br>即席みそ汁<br>I補† - 472 kcal 蛋白質 19.6 g<br>脂質 12.2 g 食塩 3.1 g                |

## 10月の花 さざんか（山茶花）

秋ごろから冬にかけて赤や白、ピンクなど様々なかわいい花を咲かせます。江戸時代に長崎出島のオランダ商館からヨーロッパに輸出し、現在もサザンカとして親しまれています。  
さざんか・・・ときとあの歌を思い出します



\*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。