



区分	10/20(日)	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)
朝食	食パン 温野菜サラダ(生姜風味) セニョリータバナナ ブルーベリージャム 牛乳	海苔茶漬け かに入り卵蒸し 漬物 (たくあん) 牛乳	菓子パン アスパラガスのクリーム煮 果物 (メロン) 牛乳	ごはん さんまの梅煮 昆布と豚肉のうま煮 ふりかけ (たらこ) みそ汁	プチデニッシュ スクランブルエッグ 果物 (オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 漬物 (たくあん) みそ汁	バターロール カリフラワーのカレー風味ピクルス 果物(マンゴー) いちごジャム 牛乳
昼食	ごはん チキンソテー (きのこソース) (ソテー) エビとキャベツのバジル風味サラダ コンソメスープ ソファール元気ヨーグルト	焼きそば 鶏の唐揚げ&厚焼き玉子 枝豆のパペロンチーノ 果物 (みかん) スポーツドリンク	ごはん チキンソテーバルサミソース、付け合わせ 人参と玉ねぎのマリネ きのこのチャウダー 果物 (グレープフルーツ) ヤクルト	天津丼 白菜と豚肉のオイスターソース炒め 牛乳 果物 (ぶどう)	親子丼 ほうれん草と松茸のお浸し 豚汁 果物 (パイナップル) ヤクルト	パンネボロネーゼ チーズ、アボカド、大根のサラダ 牛乳 梨ゼリー	ごはん 豚肉とキクラゲの卵炒め 中華風豆腐サラダ 中華スープ ソファール (ストロベリー)
夕食	ごはん 肉野菜炒め ひじきとツナのサラダ みそ汁	ごはん たらちり(おろしポン酢) もやしのお浸し みそ汁	ごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し みそ汁	ごはん 豚キムチ 大根のナムル わかめの中華スープ	ごはん 豚肉の香味炒め 付け合せ(レタス) 茹でキャベツと竹輪のわさび漬け和え みそ汁	ごはん 鶏肉の粕味噌焼き (ブロッコリーの辛子和え) とろろ芋 みそ汁	ごはん 帆立風味フライ (付け合わせ) もずくと野菜の酢の物 みそ汁
合計	エ:1460kcal た:63.1g 脂:43.3g 塩:7.4g	エ:1463kcal た:58.3g 脂:37.8g 塩:9.8g	エ:1482kcal た:64.8g 脂:32g 塩:6.7g	エ:1472kcal た:61.9g 脂:36.5g 塩:10.8g	エ:1445kcal た:66.1g 脂:40.9g 塩:9.5g	エ:1479kcal た:75.5g 脂:36.5g 塩:8.4g	エ:1485kcal た:58.6g 脂:46.2g 塩:8.5g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

