10 月　1　日　　水 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- シーチキン野菜炒め
- いんげん味噌和え
- 吸い物
- 梨

エネルギー：　472　kcal　たんぱく質：　19.8　g
カリウム　：　884　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　2　日　　木 曜日

- ごはん
- ブリの煮付け
- やわらかがんも炊き合わせ
- さつま芋おろし和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　631　kcal　たんぱく質：　25.1　g
カリウム　：　882　mg　塩分　：　2.6　g

10 月　3　日　　金 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のバンバンジー
- 筑前煮
- ほうれん草のポン酢和え
- 吸い物
- ぶどう

エネルギー：　547　kcal　たんぱく質：　23.2　g
カリウム　：　969　mg　塩分　：　2.4　g

10 月　4　日　　土 曜日

- ごはん
- かますのフライ
- ひじきの煮物
- ポテトサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：　20.7　g
カリウム　：　882　mg　塩分　：　2.9　g

10 月　6　日　　月 曜日

- ごはん
- さわらの塩焼き
- 茄子の揚げ煮
- きのこの酢の物
- 茶碗蒸し
- 梨

エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：　28.8　g
カリウム　：　1099　mg　塩分　：　2.7　g

10 月　7　日　　火 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 野菜炒め
- ニラともやしの和え物
- 味噌汁
- 梨

エネルギー：　573　kcal　たんぱく質：　26.9　g
カリウム　：　736　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　8　日　　水 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- 玉ねぎとニラの卵とじ
- 大根のサラダ
-
- ゼリー

エネルギー：　616　kcal　たんぱく質：　18.1　g
カリウム　：　597　mg　塩分　：　2.8　g

10 月　9　日　　木 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 白菜の煮びたし
- 海草サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　634　kcal　たんぱく質：　23.2　g
カリウム　：　682　mg　塩分　：　2.5　g

10 月　10　日　　金 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- マーボー南瓜
- 長芋の梅肉和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　456　kcal　たんぱく質：　22.7　g
カリウム　：　887　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　11　日　　土 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- 里芋のあんかけ
- 卵豆腐
- しいたけスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：　24.6　g
カリウム　：　765　mg　塩分　：　2.6　g

10 月　13　日　　月 曜日

- 赤米ごはん　　・ 和風ハンバーグ
- じゃが芋の重ね煮
- キャベツとリンゴのサラダ
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　522　kcal　たんぱく質：21.1 g
カリウム　：　849　mg　塩分　　：　2.6　g

10 月　14　日　　火 曜日

- ごはん　　・ あじのフライ
- ほうれん草の卵とじ
- 春雨の酢の物
- けんちん汁　　・ ゼリー

エネルギー：　527　kcal　たんぱく質：21.4 g
カリウム　：　788　mg　塩分　　：　1.4　g

10 月　15　日　　水 曜日

- ごはん　　・ チキン南蛮
- やわらかがんも炊き合わせ
- 長芋のポン酢和え
- 味噌汁　　・ ゼリー

エネルギー：　605　kcal　たんぱく質：26.1 g
カリウム　：　670　mg　塩分　　：　2.4　g

10 月　16　日　　木 曜日

- 鮭ごはん　　・ コロッケ
- 大豆五目煮
- いんげん味噌和え
- みぞれ汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　1085　mg　塩分　　：　1.6　g

10 月　17　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 牛肉野菜炒め
- さつま芋の炊き合わせ
- 湯豆腐
- 味噌汁　　・ りんご

エネルギー：　524　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　811　mg　塩分　　：　2.1　g

10 月　18　日　　土 曜日

- てこね寿司　　・ 筑前煮
- もやしの辛しマヨネーズ和え
- 金時豆
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　504　kcal　たんぱく質：28.1 g
カリウム　：　839　mg　塩分　　：　3.7　g

10 月　20　日　　月 曜日

- ごはん　　・ さばの煮付け
- チンゲン菜の炒め煮
- さつま芋サラダ
- 豚汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　666　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　981　mg　塩分　　：　2.3　g

10 月　21　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 酢豚
- 切干大根の五目煮
- 豆腐田楽
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：23.7 g
カリウム　：　867　mg　塩分　　：　1.6　g

10 月　22　日　　水 曜日

- ごはん　　・ あじの天ぷら
- じゃが芋卵とじ
- 鶏の梅肉和え
- 吸い物　　・ 柿

エネルギー：　472　kcal　たんぱく質：21.9 g
カリウム　：　683　mg　塩分　　：　1.5　g

10 月　23　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 照り焼きチキン
- あらめの煮物
- 長芋のおかか和え
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　539　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　812　mg　塩分　　：　2.9　g

10 月　24　日　　金 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- 大根の炊き合わせ
- 豆サラダ
- コーンクリームスープ
- 柿

エネルギー：　556　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　822　mg　塩分　：　1.8　g

10 月　25　日　　土 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- じゃが芋コンソメ煮
- ほうれん草の海苔和え
- 味噌汁
- 柿

エネルギー：　580　kcal　たんぱく質：24.5 g
カリウム　：　1005　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　27　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 刻み昆布の煮物
- えのきのとろろ和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　482　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　1058　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　28　日　　火 曜日

- ごはん
- トンボシビの甘酢あんかけ
- 南瓜の炊き合わせ
- 大根サラダ
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　543　kcal　たんぱく質：24.8 g
カリウム　：　902　mg　塩分　：　1.9　g

10 月　29　日　　水 曜日

- ごはん
- 牛肉野菜炒め
- ふろふき大根
- なばなのおひたし
- しいたけポタージュ
- 柿

エネルギー：　468　kcal　たんぱく質：23.1 g
カリウム　：　994　mg　塩分　：　2　g

10 月　30　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 刺身（はまち） ・ さつま芋の炊き合わせ ・ めひびときゅうりの酢の物 ・ 味噌汁　　・ 柿 エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：27.3 g カリウム　：　810　mg　塩分　：　1.2　g	
10 月　31　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏の柚子こしょう風味 ・ 高野豆腐の卵とじ ・ 白菜のポン酢和え ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　547　kcal　たんぱく質：26.6 g カリウム　：　647　mg　塩分　：　2.1　g	