10 月　1　日　　木 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のバンバンジー
- 長芋の白煮
- いんげんの味噌和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　555　kcal　たんぱく質：　22.6　g
カリウム　：　835　mg　塩分　：　2　g

10 月　2　日　　金 曜日

- てこね寿司
- 里芋の柚子煮
- きのこサラダ
- 金時豆
- 味噌汁
- 柿

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：　27.4　g
カリウム　：　1138　mg　塩分　：　3.4　g

10 月　3　日　　土 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- キャベツ炒め
- めひびとキュウリの酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　469　kcal　たんぱく質：　19.5　g
カリウム　：　834　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　5　日　　月 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 南瓜の煮物
- 人参の酢味噌和え
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　524　kcal　たんぱく質：　20.6　g
カリウム　：　918　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　6　日　　火 曜日

- 炊き込みごはん
- さんまの塩焼き
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 合い混ぜ
- かき玉汁
- りんご

エネルギー：　639　kcal　たんぱく質：　26.9　g
カリウム　：　782　mg　塩分　：　3.2　g

10 月　7　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚肉の角煮野菜添え
- 刻み昆布の煮物
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　606　kcal　たんぱく質：24.7 g
カリウム　：　1038　mg　塩分　：　3.2　g

10 月　8　日　　木 曜日

- ごはん
- 鮭の照り焼き
- 筑前煮
- 豆サラダ
- わかめスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　517　kcal　たんぱく質：22.9 g
カリウム　：　792　mg　塩分　：　1.8　g

10 月　9　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- ひじきの煮物
- 人参のサラダ
- 吸い物
- 杏仁豆腐

エネルギー：　545　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　849　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　10　日　　土 曜日

- ごはん
- キスの天ぷら
- さつまいもの炊き合わせ
- ゆかり和え
- 茶碗蒸し
- バナナ

エネルギー：　523　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　889　mg　塩分　：　1.5　g

10 月　12　日　　月 曜日

- 赤米ごはん
- おでん
- さんまの塩焼き
-
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　582　kcal　たんぱく質：24.5 g
カリウム　：　715　mg　塩分　：　2.7　g

10 月　13　日　　火 曜日

- ごはん
- 牛肉野菜炒め
- さつまいもの炊き合わせ
- もやしのからしあえ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：　20.8　g
カリウム　：　788　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　14　日　　水 曜日

- ごはん
- たらのムニエルタルタルソース
- 野菜炒め
- 青菜のおひたし
- マカロニスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　470　kcal　たんぱく質：　18.7　g
カリウム　：　774　mg　塩分　：　1.9　g

10 月　15　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　479　kcal　たんぱく質：　24.8　g
カリウム　：　633　mg　塩分　：　1.9　g

10 月　16　日　　金 曜日

- ごはん
- 大根の炊
- ほうれん草
- かき玉汁

エネルギー　.6　g
カリウム　9　g

10 月　17　日　　土 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ブロッコリーの炒め物
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- 柿

エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：　19.7　g
カリウム　：　786　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　19　日　　月 曜日

- ごはん　　・ チキングラタン
- やわらかがんもの炊き合わせ
- ひじきの酢の物
- 吸い物　　・ バナナ

エネルギー：　560　kcal　たんぱく質：　26　g
カリウム　：　772　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　20　日　　火 曜日

- 焼きそば　　・
- 大豆のトマト煮
- ブロッコリーサラダ
- 　　・ 杏仁豆腐

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：　21.4　g
カリウム　：　804　mg　塩分　：　3.6　g

10 月　21　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 牛肉卵とじ
- あらめの煮物
- じゃが芋のカレードレッシング
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　774　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　22　日　　木 曜日

- ごはん　　・ ねぎとろ
- 冬瓜の炊き合わせ
- 豆腐田楽
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　474　kcal　たんぱく質：　25.9　g
カリウム　：　695　mg　塩分　：　1.6　g

10 月　23　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 豚しゃぶ
- じゃが芋の煮ころがし
- 春雨サラダ
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　638　kcal　たんぱく質：　19.8　g
カリウム　：　769　mg　塩分　：　1.8　g

10 月　24　日　　土 曜日

- ごはん
- さわらの甘酢あんかけ
- 青梗菜の炒め物
- 大根のぽん酢和え
- さつま汁
- ヨーグルト

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：　23.7　g
カリウム　：　1018　mg　塩分　：　1.7　g

10 月　26　日　　月 曜日

- さつま芋ごはん
- キスの天ぷら
- 切干大根の五目煮
- 豆サラダ
- 吸い物
- 柿

エネルギー：　489　kcal　たんぱく質：　18.3　g
カリウム　：　920　mg　塩分　：　1.8　g

10 月　27　日　　火 曜日

-
-
-
-
-
-

エネルギー：　kcal　たんぱく質：　g
カリウム　：　mg　塩分　：　g

10 月　28　日　　水 曜日

-
-
-
-
-
-

エネルギー：　kcal　たんぱく質：　g
カリウム　：　mg　塩分　：　g

10 月　29　日　　木 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 里芋の柚子煮
- 海草サラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：　19.9　g
カリウム　：　854　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　30　日　　金 曜日 ・ にゅうめん　　・ ・ トロホッケのカレームニエル ・ 長芋の白煮 ・　　・ ヨーグルト エネルギー：　436　kcal　たんぱく質：23.9 g カリウム　：　649　mg　塩分　：　3.5　g	
10 月　31　日　　土 曜日 ・ ごはん　　・ 酢豚 ・ 冬瓜の水晶煮 ・ 卵豆腐 ・ 味噌汁　　・ りんご エネルギー：　556　kcal　たんぱく質：21.5 g カリウム　：　775　mg　塩分　：　2.9　g	