10 月　3　日　　月 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のバンバンジー
- なすの揚げ煮
- 南瓜の酢の物
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：23.5 g
カリウム　：　875　mg　塩分　：　1.8　g

10 月　4　日　　火 曜日

- ごはん
- 八宝菜
- 豆腐田楽
- もやしのからし和え
- 中華スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　473　kcal　たんぱく質：20.9 g
カリウム　：　604　mg　塩分　：　1.9　g

10 月　5　日　　水 曜日

- ごはん
- ハンバーグきのこデミソース
- 冬瓜の炊き合わせ
- さつま芋のおろし和え
- 吸物
- 杏仁

エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　1054　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　6　日　　木 曜日

- 栗ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 筑前煮
- えのきのとろろ和え
- 冬瓜のスープ
- ゼリー

エネルギー：　405　kcal　たんぱく質：19.2 g
カリウム　：　837　mg　塩分　：　1.5　g

10 月　7　日　　金 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　588　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　747　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　10　日　　月 曜日

- 散らし寿司
- さんまの塩焼き
- 長芋のおかか和え
- 金時豆
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　655　kcal　たんぱく質：26.3 g
カリウム　：　893　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　11　日　　火 曜日

- ごはん
- 松風焼き
- スパケチャップ炒め
- 海草サラダ
- 南瓜のポタージュ
- バナナ

エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：23.6 g
カリウム　：　908　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　12　日　　水 曜日

- さつま芋ごはん
- おでん
- 鶏梅肉和え
-
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　465　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　934　mg　塩分　：　2.6　g

10 月　13　日　　木 曜日

- ごはん
- 鶏むね肉のあんかけ
- 南瓜の煮物
- わかめとキャベツの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　466　kcal　たんぱく質：24.3 g
カリウム　：　837　mg　塩分　：　1.5　g

10 月　14　日　　金 曜日

- ごはん
- あじの南蛮漬け
- 白菜の炒め物
- ポテトサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　524　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　761　mg　塩分　：　1.8　g

10 月　17　日　　月 曜日

- 豆ごはん
- ロールキャベツ風
- 里芋の田楽
- マカロニサラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　539　kcal　たんぱく質：18.3 g
カリウム　：　757　mg　塩分　：　1.8　g

10 月　18　日　　火 曜日

- 鮭ごはん
- コロッケ
- ふろふき大根
- 春雨酢の物
- 茶碗蒸し
- バナナ

エネルギー：　602　kcal　たんぱく質：23.2 g
カリウム　：　819　mg　塩分　：　2　g

10 月　19　日　　水 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 合い混ぜ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　583　kcal　たんぱく質：25.6 g
カリウム　：　764　mg　塩分　：　2.6　g

10 月　20　日　　木 曜日

- 焼きそば
-
- 大豆五目煮
- 南瓜のサラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　576　kcal　たんぱく質：28.7 g
カリウム　：　1064　mg　塩分　：　5.3　g

10 月　21　日　　金 曜日

- ごはん
- 牛肉卵とじ
- ひじきの煮物
- じゃが芋のカレードレッシング
- 吸い物
-

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　835　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　24　日　　月 曜日

- ごはん
- キスの甘酢あんかけ
- 冬瓜の炊き合わせ
- さつま芋サラダ
- ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
- バナナ

エネルギー：　526　kcal　たんぱく質：15.7 g
カリウム　：　743　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　25　日　　火 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリーム和え
- 中華サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　824　mg　塩分　：　3　g

10 月　26　日　　水 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- きのこのみぞれ和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　421　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　742　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　27　日　　木 曜日

- ごはん
- 酢豚
- じゃが芋のコンソメ煮
- 人参の味噌和え
- 吸い物
- ゼリー

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：20.5 g
カリウム　：　986　mg　塩分　：　3　g

10 月　28　日　　金 曜日

- ごはん
- 刺身
- 高野豆の炊き合わせ
- きのこの梅マヨネーズ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：32.6 g
カリウム　：　783　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　31　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 豚肉のやわらか煮 ・ 野菜炒め ・ 豆サラダ ・ 吸物　　・ バナナ エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：26.3 g カリウム　：　915　mg　塩分　：　2　g	