10 月　2　日　　月 曜日

- ごはん
- さわらの蒲焼き風
- やわらかがんも
- 南瓜酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：　23.8　g
カリウム　：　886　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　3　日　　火 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
- なすの揚げ物
- ゆかり和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　520　kcal　たんぱく質：　22.9　g
カリウム　：　746　mg　塩分　：　2　g

10 月　4　日　　水 曜日

- ごはん
- 八宝菜
- さつまいも炊き合わせ
- めひびときゅうりの酢の物
- 春雨スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　461　kcal　たんぱく質：　15.1　g
カリウム　：　729　mg　塩分　：　1.3　g

10 月　5　日　　木 曜日

- ごはん
- ハンバーグトマトソース
- 冬瓜炊き合わせ
- 南瓜のサラダ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　574　kcal　たんぱく質：　19.6　g
カリウム　：　927　mg　塩分　：　2.5　g

10 月　6　日　　金 曜日

- 栗ごはん
- さんまの塩焼き
- 鉄火ナス
- えのきのとろろ和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　719　kcal　たんぱく質：　29.4　g
カリウム　：　921　mg　塩分　：　2.6　g

10 月　9　日　　月 曜日

- 赤米ご飯
- 鶏の味噌焼き
- ほうれん草の卵とじ
- コールサラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　588　kcal　たんぱく質：25.7 g
カリウム　：　917　mg　塩分　：　2.5 g

10 月　10　日　　火 曜日

- 散らし寿司
- 鯖の煮付け
- ピーマンのおかか合え
- 金時豆
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　786　mg　塩分　：　2.5 g

10 月　11　日　　水 曜日

- ごはん
- 松風焼き
- あんかけ豆腐
- 海草サラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　486　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　691　mg　塩分　：　2.3 g

10 月　12　日　　木 曜日

- さつま芋ごはん
- おでん
- 鶏梅肉和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　486　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　1007　mg　塩分　：　2.6 g

10 月　13　日　　金 曜日

- ごはん
- 和風ミートボール
- 切干大根の五目煮
- わかめとキャベツの酢の物
- ポテトとトマトのスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　814　mg　塩分　：　2.4 g

10 月　16　日　　月 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 里芋のあんかけ
- ゆかり和え
- 吸物
- ミカンとバナナ

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　760　mg　塩分　：　2.6　g

10 月　17　日　　火 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ブロッコリーの炒め物
- さつま芋の甘煮
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　536　kcal　たんぱく質：　18.1　g
カリウム　：　830　mg　塩分　：　1.9　g

10 月　18　日　　水 曜日

- 鮭ごはん
- コロッケ
- 冬瓜炊き合わせ
- 金時豆
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　618　kcal　たんぱく質：　19.2　g
カリウム　：　1017　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　19　日　　木 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- やわらかがんも炊き合わせ
- 合い混ぜ
- わかめスープ
- りんご

エネルギー：　563　kcal　たんぱく質：　24.8　g
カリウム　：　671　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　20　日　　金 曜日

- 焼きそば
- 大豆五目煮
- 南瓜のサラダ
- コーンクリームスープ
- ヨーグルト
- ヨーグルト

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：　27.4　g
カリウム　：　1024　mg　塩分　：　5.4　g

10 月　23　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- じゃが芋の煮ころがし
- ほうれん草のおひたし
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　619　kcal　たんぱく質：21.8 g
カリウム　：　1019　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　24　日　　火 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- スパケチャップ炒め
- 豆サラダ
- 野菜のポタージュ
- ヨーグルト

エネルギー：　606　kcal　たんぱく質：24.8 g
カリウム　：　993　mg　塩分　：　1.9　g

10 月　25　日　　水 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：　584　kcal　たんぱく質：22.9 g
カリウム　：　775　mg　塩分　：　3　g

10 月　26　日　　木 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：　406　kcal　たんぱく質：22.2 g
カリウム　：　691　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　27　日　　金 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 南瓜炊き合わせ
- いんげんのごまマヨネーズ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：19.7 g
カリウム　：　1012　mg　塩分　：　2.7　g

10 月　30　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 魚のフライ ・ 里芋の柚子煮 ・ 白和え ・ 吸物　　・ ミカンとバナナ エネルギー：　523　kcal　たんぱく質：20.4 g カリウム　：　755　mg　塩分　：　2.1　g	
10 月　31　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 豚肉のやわらか煮 ・ あらめの煮物 ・ さつま芋のサラダ ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　584　kcal　たんぱく質：25.8 g カリウム　：　998　mg　塩分　：　2.3　g	