10 月　1　日　　月 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- 野菜炒め
- 胡瓜の梅マヨネーズ
- 冬瓜のすり流し汁
- ヨーグルト

エネルギー：　489　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　934　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　2　日　　火 曜日

- ごはん
- さわらの蒲焼き風
- 大豆五目煮
- 小松菜胡麻和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　491　kcal　たんぱく質：24.2 g
カリウム　：　1106　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　3　日　　水 曜日

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

エネルギー：　517　kcal　たんぱく質：22.9 g
カリウム　：　727　mg　塩分　：　2　g

10 月　4　日　　木 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：　462　kcal　たんぱく質：　15　g
カリウム　：　729　mg　塩分　：　1.3　g

10 月　5　日　　金 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 冬瓜炊き合わせ
- 南瓜のサラダ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　587　kcal　たんぱく質：20.5 g
カリウム　：　941　mg　塩分　：　2.5　g

10 月　8　日　　月 曜日

- 赤米
- 赤魚の煮付け
- なすときのこの煮浸し
- 豆サラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　479　kcal　たんぱく質：21.8 g
カリウム　：　815　mg　塩分　：　2.4　g

10 月　9　日　　火 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- あんかけ豆腐
- コールサラダ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　559　kcal　たんぱく質：25.2 g
カリウム　：　753　mg　塩分　：　2.6　g

10 月　10　日　　水 曜日

- 散らし寿司
- あじの天ぷら
- ピーマンのおかか和え
- 金時豆
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　569　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　893　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　11　日　　木 曜日

- ごはん
- 松風焼き
- グリンピースの卵とじ
- 海草サラダ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　494　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　602　mg　塩分　：　2.5　g

10 月　12　日　　金 曜日

- ごはん
- おでん
- 鶏梅肉和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：21.1 g
カリウム　：　858　mg　塩分　：　2.4　g

10 月　15　日　　月 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- フレンチサラダ
- 厚焼き玉子
- ゼリー

エネルギー：　618　kcal　たんぱく質：16.6 g
カリウム　：　510　mg　塩分　：　3　g

10 月　16　日　　火 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 里芋のあんかけ
- ゆかり和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　534　kcal　たんぱく質：18.2 g
カリウム　：　753　mg　塩分　：　2.5　g

10 月　17　日　　水 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
- ヨーグルト

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　　木 曜日

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

エネルギー：　616　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　1027　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　19　日　　金 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
- ヨーグルト

エネルギー：　563　kcal　たんぱく質：24.7 g
カリウム　：　674　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　22　日　　月 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 豆腐田楽
- 人参サラダ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　723　mg　塩分　：　2.3　g

10 月　23　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- じゃが芋の煮ころがし
- 小松菜ののり和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　615　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　946　mg　塩分　：　2.2　g

10 月　24　日　　水 曜日

- ごはん
- 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
- ゼリー

エネルギー：　609　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　1021　mg　塩分　：　1.9　g

10 月　25　日　　木 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリームあえ
- 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　　金 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
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　469　kcal　たんぱく質：29.6 g
カリウム　：　788　mg　塩分　：　2.1　g

10 月　29　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 和風ハンバーグ ・ 刻み昆布の煮物 ・ さつま芋サラダ ・ かき玉汁　　・ バナナ エネルギー：　602　kcal　たんぱく質：21.2 g カリウム　：　1105　mg　塩分　：　2.3　g	
10 月　30　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ あじのフライ ・ 里芋の柚子煮 ・ 白和え ・ 吸物　　・ 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　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 豚肉のやわらか煮 ・ あらめの煮物 ・ ミモザサラダ ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　525　kcal　たんぱく質：26.6 g カリウム　：　864　mg　塩分　：　2.4　g	