

10/1 (日)	10/2 (月)	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)																																															
☆鶏唐揚げの梅なめ苺おろし ● 豚肉とくわいのオイスター炒め ● しろなとしらすの煮浸し ● 切干大根の五目煮 熱量 505 蛋白 21.3 脂質 11.4 炭水 76.4 塩分 2.0	☆イカしそチーズカツ ● つくねのトマトソースかけ ● オクラとツナの和え物 ● もやしとピーマンの梅風味サラダ 熱量 503 蛋白 19.0 脂質 12.5 炭水 76.4 塩分 2.0	● イワシハンバーグの生姜醤油あん ● 厚揚げと冬瓜の炊き合わせ ● 蒸し鶏とキャベツの梅風味和え ☆揚げさつま芋のレモン煮風 ● 野沢菜ごはん 熱量 458 蛋白 14.2 脂質 6.9 炭水 83.5 塩分 2.0	● やわらかお肉とごぼうの甘辛煮 ● 四角いさつま揚げの炊き合わせ ● ブロッコリーの梅なめたけあん和え ● ピーフンのカレー炒め 熱量 431 蛋白 16.2 脂質 7.1 炭水 74.2 塩分 2.4	● カレイのバジル入トマトソース ● かぼちゃとタコ団子の煮物 ● わかめのゆず醤油ドレ和え ● 青梗菜ときのこの和風炒め 熱量 424 蛋白 19.9 脂質 7.2 炭水 67.9 塩分 2.2	● 牛肉野菜炒め ● キャベツボールとポテトのコンソメあんかけ ● 刻み昆布の和風ドレ和え ● オニオンサラダ 熱量 524 蛋白 12.5 脂質 20.7 炭水 70.0 塩分 2.7	☆エビフライと白身魚フライのオーロラソース ● ウインナーとキャベツの洋風炒め ● きゅうりと大根とわかめの酢の物 ● さつま揚げと竹の子の油みそ 熱量 576 蛋白 15.8 脂質 21.2 炭水 78.2 塩分 2.3																																															
10/8 (日)	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)																																															
天ぷら(エビ・魚肉) ☆ソーセージ・さつま芋 ● 冬瓜となすの大豆そぼろあん ● 菜の花ときのこの和え物 ● 五目ピーマン 熱量 508 蛋白 14.1 脂質 12.9 炭水 81.4 塩分 1.8	● 鶏肉のごまソースかけ ● 南瓜豆腐ハンバーグの和風ねぎあん ● インゲンとコーンの洋風炒め ● ちくわときゅうりの和風ドレ和え 熱量 520 蛋白 19.8 脂質 16.8 炭水 79.0 塩分 2.0	● ハムのクリームシチュー ☆紫いもコロッケ ● ブロッコリーのごま和え ● きんぴらごぼう 熱量 425 蛋白 12.1 脂質 6.0 炭水 79.6 塩分 1.9	● 豆腐ハンバーグの梅えのきあん ● ごぼうと牛肉のトマト煮 ● 青菜の玉子和え ● 切干大根と人参の煮物 ● 七福米ごはん 熱量 503 蛋白 13.7 脂質 15.8 炭水 74.3 塩分 2.5	● 鶏じゃが ● 切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮 ● かぼちゃサラダ ● なすの生姜醤油煮 熱量 488 蛋白 13.4 脂質 12.4 炭水 77.5 塩分 2.1	● メルルーサのみそタレ ☆揚げじゃがのツナあん和え ● つきこんの信田煮 ● 白花豆 熱量 510 蛋白 17.7 脂質 13.6 炭水 75.8 塩分 1.2	● ハッシュドポーク ● お好み焼 ● しろなの信田煮 ● あさりとキャベツのバター醤油味 熱量 483 蛋白 18.1 脂質 14.0 炭水 67.8 塩分 1.9																																															
10/15 (日)	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)																																															
● やわらかお肉と野菜の炒め物 ● 里芋となすのごまみそかけ ● 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮 ● ひじきの炒り煮 熱量 441 蛋白 15.5 脂質 12.4 炭水 65.5 塩分 2.0	● カレイの野菜あんかけ ● 玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ ● かんぴょうの煮物 ● ツイストマカロニと野菜のマリネ 熱量 422 蛋白 17.8 脂質 5.9 炭水 69.7 塩分 2.0	● 鶏肉のトマトマスタードソースかけ ● オムレツの和風あん ● 切干大根のシーザー風サラダ ● 卵の花 熱量 468 蛋白 17.5 脂質 12.7 炭水 78.7 塩分 2.6	☆かぼちゃサラダハムカツ ● つくねのみそタレかけ ● 白菜と人参の煮浸し ● カレーポテトサラダ 熱量 472 蛋白 11.7 脂質 11.5 炭水 78.1 塩分 2.3	☆エビカツ ● さつま揚げと里芋の炊き合わせ ● ちくわとキャベツのゆず醤油和え ● 長ひじきと豆の煮物 ● わかめと枝豆ごはん 熱量 471 蛋白 15.2 脂質 8.5 炭水 81.0 塩分 2.7	● サバの塩焼 ● チヂミ ● ほうれん草のごま和え ● カリフラワーのサラダ 熱量 468 蛋白 17.7 脂質 15.2 炭水 62.2 塩分 1.8	● 牛肉のブルコギ風 ● すり身厚揚げと大根の炊き合わせ ● 春菊のオイマヨ和え ☆揚げさつま芋のレモン煮風 熱量 537 蛋白 12.6 脂質 17.7 炭水 80.3 塩分 1.2																																															
10/22 (日)	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (土)																																															
● タラのさっぱりきのこソース ● じゃが芋のミートソースかけ ● オクラと干しエビの和え物 ● 刻み昆布と大豆のシーザーサラダ 熱量 484 蛋白 19.4 脂質 14.1 炭水 70.1 塩分 2.4	☆すきやき風コロッケ ● 五目野菜肉団子とちくわの炊き合わせ ● つきこんとメンマの白みそ炒め ● 春雨とハムの中華サラダ 熱量 507 蛋白 15.7 脂質 12.0 炭水 83.5 塩分 2.2	● プリの西京焼 ● 豆腐ハンバーグの和風ねぎあん ● パンバンジー ● 白菜と塩昆布の和え物 熱量 525 蛋白 22.8 脂質 16.2 炭水 68.1 塩分 2.7	● 大豆そぼろ入りキーマ風カレー ☆椎茸と野菜のアヒージョフライ ● ソーセージ入り野菜炒め ● シーフードマリネ 熱量 525 蛋白 14.9 脂質 16.8 炭水 78.1 塩分 2.7	● 豚肉のトマトソース ● 高野豆腐の彩り野菜のせ ● キャベツときくらげの炒め物 ● 白滝と人参のきんぴら 熱量 420 蛋白 14.3 脂質 11.5 炭水 61.9 塩分 1.7	● タラのゆず胡椒おろしあん ☆春巻 ● 切干大根の五目煮 ● ケチャップビーンズ ● 七福米ごはん 熱量 532 蛋白 19.4 脂質 14.5 炭水 79.3 塩分 2.1	● 豆腐ハンバーグのホワイトソースかけ ● 牛肉と麩の炒め物 ● 青菜の錦糸和え ● わかめと白きくらげの梅しそ風味 熱量 453 蛋白 13.0 脂質 13.4 炭水 67.5 塩分 2.8																																															
10/29 (日)	10/30 (月)	10/31 (火)																																																			
● 酢鶏風あんかけ ● 白菜と高野豆腐の玉子炒め ● ひじきの五目煮 ● さつま芋のマヨ和え 熱量 617 蛋白 19.9 脂質 23.5 炭水 78.7 塩分 2.4	● 牛じゃが ● 肉団子となすの中華風うま煮 ● わかめとオクラの和え物 ● 春雨とピーマンの中華和え 熱量 462 蛋白 12.8 脂質 10.0 炭水 77.1 塩分 2.9	☆チーズソース入りかぼちゃ包み揚げ ● しんじょと大根の炊き合わせ ● キャベツの梅じそ和え ● 中華サラダ 熱量 480 蛋白 10.8 脂質 11.6 炭水 81.3 塩分 2.4	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">主食の栄養価</th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> <th>炭水</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>白飯</td> <td>217</td> <td>3.7</td> <td>0.5</td> <td>46.9</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>3日</td> <td>野沢菜ごはん</td> <td>237</td> <td>4.3</td> <td>0.7</td> <td>51.3</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>11日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>51.6</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>19日</td> <td>わかめと枝豆のごはん</td> <td>245</td> <td>4.7</td> <td>1.4</td> <td>51.1</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>27日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>51.6</td> <td>0.2</td> </tr> </tbody> </table>					主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	kcal	g	g	g	g		白飯	217	3.7	0.5	46.9	0	3日	野沢菜ごはん	237	4.3	0.7	51.3	0.3	11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2	19日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9	27日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																															
		kcal	g	g	g	g																																															
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0																																															
3日	野沢菜ごはん	237	4.3	0.7	51.3	0.3																																															
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2																																															
19日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9																																															
27日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2																																															

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。  
 ※食材の調達の関係上、メニューに若干の変更がある事があります。  
 ※骨取り魚を使用しておりますが、まれに骨の混入がある事があります。  
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。  
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



10/1 (日)	10/2 (月)	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>プリの香草パン粉焼のトマトソースかけ</li> <li>凍り豆腐と大根のみそ煮</li> <li>インゲンのおかか和え</li> <li>刻み昆布のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツと豚肉のみそ炒め</li> <li>肉詰めいなりのオニオンソースかけ</li> <li>ひじきの彩りサラダ</li> <li>青梗菜としめじのゆず風味和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆焼き鳥メンチカツ</li> <li>焼売の野菜あんかけ</li> <li>春菊のごま和え</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆サワラ天の南蛮風野菜あんかけ</li> <li>パンプキンキッシュ風のホワイトソースかけ</li> <li>青菜の煮浸し</li> <li>もやしときゅうりのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>豚肉と野菜のソテー</li> <li>白滝と茎わかめのゆずこしょう和え</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>七福米ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンナゲットの甘酢あん</li> <li>カニ豆腐風</li> <li>インゲンの大豆そぼろあん和え</li> <li>卵の花</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜入りハンバーグ</li> <li>ゆず胡椒おろしあん</li> <li>がんと里芋の炊き合わせ</li> <li>春雨のチャプチェ風</li> <li>魚肉ソーセージとキャベツの玉子炒め</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>492</td><td>20.7</td><td>15.5</td><td>65.0</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	492	20.7	15.5	65.0	2.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>522</td><td>20.7</td><td>18.6</td><td>65.2</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	522	20.7	18.6	65.2	2.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>564</td><td>13.8</td><td>18.3</td><td>84.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	564	13.8	18.3	84.4	2.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>488</td><td>15.7</td><td>12.2</td><td>75.9</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	488	15.7	12.2	75.9	1.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>462</td><td>17.1</td><td>11.4</td><td>70.3</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	462	17.1	11.4	70.3	2.5	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>471</td><td>13.5</td><td>11.6</td><td>76.8</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	471	13.5	11.6	76.8	2.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>457</td><td>17.2</td><td>11.1</td><td>69.2</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	457	17.2	11.1	69.2	2.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
492	20.7	15.5	65.0	2.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
522	20.7	18.6	65.2	2.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
564	13.8	18.3	84.4	2.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
488	15.7	12.2	75.9	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
462	17.1	11.4	70.3	2.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
471	13.5	11.6	76.8	2.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
457	17.2	11.1	69.2	2.2																																																																								
10/8 (日)	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの醤油麹焼</li> <li>豚肉と大根のみそ煮</li> <li>白菜とハムの中華サラダ</li> <li>☆揚げじゃが芋のこくマヨ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトカレーハンバーグ</li> <li>カニカマとキャベツのハニーマスタードかけ</li> <li>ひじきと油揚げの煮物</li> <li>三色ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの甘辛みそタレかけ</li> <li>キャベツボールとはんぺんの和風煮</li> <li>小松菜とツナの醤油和え</li> <li>カリフラワーと彩りピーマンの炒め物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆サーモンフライのオーロラソースかけ</li> <li>厚揚げの肉のせ</li> <li>ビビンバ</li> <li>おからの五目煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プリの照焼風あん</li> <li>大根と海鮮入りさつま揚げの煮物</li> <li>蒸し鶏とカリフラワーのシーザーサラダ</li> <li>人参しりしり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の炒め物</li> <li>がんと炊き合わせ</li> <li>きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え</li> <li>さつま芋のサラダ</li> <li>ゆかりごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏天風レモンマヨソースかけ</li> <li>☆すり身厚揚げと花がんと煮物</li> <li>ほうれん草の生姜和え</li> <li>春雨のみそ炒め</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>491</td><td>22.8</td><td>13.4</td><td>66.1</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	491	22.8	13.4	66.1	2.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>497</td><td>17.0</td><td>14.5</td><td>71.9</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	497	17.0	14.5	71.9	3.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>425</td><td>20.1</td><td>9.3</td><td>61.5</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	425	20.1	9.3	61.5	2.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>573</td><td>18.9</td><td>21.8</td><td>73.6</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	573	18.9	21.8	73.6	2.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>530</td><td>20.0</td><td>17.4</td><td>67.5</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	530	20.0	17.4	67.5	1.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>495</td><td>14.1</td><td>12.0</td><td>79.1</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	495	14.1	12.0	79.1	2.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>487</td><td>17.5</td><td>14.0</td><td>71.1</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	487	17.5	14.0	71.1	2.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
491	22.8	13.4	66.1	2.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
497	17.0	14.5	71.9	3.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
425	20.1	9.3	61.5	2.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
573	18.9	21.8	73.6	2.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
530	20.0	17.4	67.5	1.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
495	14.1	12.0	79.1	2.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
487	17.5	14.0	71.1	2.1																																																																								
10/15 (日)	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグの梅なめ茸おろしあん</li> <li>☆カニしんじょ天のカニカマあん</li> <li>ちくわとわかめの明太マヨ和え</li> <li>インゲンとハムのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ゆず入りチキンカツ</li> <li>肉団子とさつま芋の甘酢和え</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>ふきの大豆そぼろ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>☆コーンコロッケ</li> <li>カリフラワーのゆかり和え</li> <li>若竹煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードの八宝菜風炒め物</li> <li>高野豆腐の大豆そぼろあん</li> <li>ピーマンのサラダ</li> <li>くわいの醤油炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛すきやき風煮</li> <li>すり身揚げ2種の炊き合わせ</li> <li>蒸し鶏入りナムル</li> <li>なすの煮付</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆レモン風味のチキンカツ</li> <li>がんとタコ団子の炊き合わせ</li> <li>シェルマカロニと豆のオーロラサラダ</li> <li>春雨の中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サワラ天のねぎおろしあん</li> <li>白菜と鶏そぼろの中華煮</li> <li>スバゲティとベーコンのサラダ</li> <li>きゅうりとわかめのごま酢和え</li> <li>彩り野菜ごはん</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>564</td><td>16.7</td><td>20.8</td><td>74.2</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	564	16.7	20.8	74.2	2.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>483</td><td>14.0</td><td>13.3</td><td>74.5</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	483	14.0	13.3	74.5	1.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>500</td><td>13.4</td><td>13.7</td><td>79.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	500	13.4	13.7	79.5	2.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>533</td><td>19.7</td><td>15.5</td><td>75.1</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	533	19.7	15.5	75.1	2.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>454</td><td>17.7</td><td>11.4</td><td>67.7</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	454	17.7	11.4	67.7	2.5	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>549</td><td>16.6</td><td>17.0</td><td>79.6</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	549	16.6	17.0	79.6	2.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>525</td><td>18.6</td><td>15.4</td><td>75.6</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	525	18.6	15.4	75.6	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
564	16.7	20.8	74.2	2.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
483	14.0	13.3	74.5	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
500	13.4	13.7	79.5	2.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
533	19.7	15.5	75.1	2.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
454	17.7	11.4	67.7	2.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
549	16.6	17.0	79.6	2.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
525	18.6	15.4	75.6	2.4																																																																								
10/22 (日)	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆チキンナゲットのレモンソース</li> <li>かぼちゃと花型はんぺんの煮物</li> <li>菜の花の辛子和え</li> <li>くわいと竹の子湯葉の梅風味和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの錦糸あん</li> <li>おつゆ麩チャンプル</li> <li>海藻サラダ</li> <li>大根菜と油揚げの煮浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照焼</li> <li>チャウダー</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>切干大根の炒め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのホワイトソースかけ</li> <li>なすの南蛮漬け</li> <li>刻み昆布の梅風味サラダ</li> <li>もやしとザーサイの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かに玉の甘酢あんかけ</li> <li>肉団子とキャベツボールのコンソメ煮</li> <li>オーロラポテトサラダ</li> <li>大根菜としらすの炒め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆二層の牛肉入りコロッケ</li> <li>かぼちゃの肉そぼろあんかけ</li> <li>青梗菜とさつま揚げのごまマヨソース</li> <li>メンマの炒め物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆天ぷら(エビ・なす・南瓜)</li> <li>鶏肉とキャベツのコンソメ煮</li> <li>ブロッコリーの和風サラダ</li> <li>大根煮</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>448</td><td>13.4</td><td>9.0</td><td>77.7</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	448	13.4	9.0	77.7	1.5	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>416</td><td>17.3</td><td>11.5</td><td>59.9</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	416	17.3	11.5	59.9	1.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>398</td><td>18.9</td><td>4.2</td><td>78.0</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	398	18.9	4.2	78.0	2.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>507</td><td>15.7</td><td>15.6</td><td>73.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	507	15.7	15.6	73.5	2.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>441</td><td>12.0</td><td>11.2</td><td>70.8</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	441	12.0	11.2	70.8	2.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>530</td><td>11.3</td><td>15.2</td><td>84.1</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	530	11.3	15.2	84.1	2.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>527</td><td>14.9</td><td>16.0</td><td>77.8</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	527	14.9	16.0	77.8	1.6
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
448	13.4	9.0	77.7	1.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
416	17.3	11.5	59.9	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
398	18.9	4.2	78.0	2.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
507	15.7	15.6	73.5	2.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
441	12.0	11.2	70.8	2.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
530	11.3	15.2	84.1	2.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
527	14.9	16.0	77.8	1.6																																																																								
10/29 (日)	10/30 (月)	10/31 (火)	<div data-bbox="934 2160 1291 2389" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1312 2249 2026 2412" data-label="Text"> <p>※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。                  ※食材の調達の関係上、メニューに若干の変更がある事があります。                  ※骨取り魚を使用しておりますが、まれに骨の混入がある事があります。                  ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。                  ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。</p> </div>																																																																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイのカレークリームソースかけ</li> <li>絹厚揚げとすり身団子の炊き合わせ</li> <li>ふきの煮物</li> <li>ツイストマカロニと野菜のマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆お魚カツ</li> <li>ひき肉入りかぼちゃとペンネのクリーム煮</li> <li>小松菜と白滝のごま和え</li> <li>タラモサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イワシハンバーグの照焼あん</li> <li>肉詰めいなりのトマト煮</li> <li>大根葉の辛子醤油和え</li> <li>カリフラワーの甘酢和え</li> </ul>																																																																										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>433</td><td>17.7</td><td>9.9</td><td>66.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	433	17.7	9.9	66.0	2.4	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>546</td><td>14.3</td><td>16.1</td><td>84.0</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	546	14.3	16.1	84.0	2.5	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>409</td><td>14.4</td><td>7.6</td><td>68.0</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	409	14.4	7.6	68.0	2.6																																												
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
433	17.7	9.9	66.0	2.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
546	14.3	16.1	84.0	2.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
409	14.4	7.6	68.0	2.6																																																																								

	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
5日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
13日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
21日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9