M	onthly N	Menu10)	20(4)	シーノ お内の日 お内の日	の日/ (金の日/重の日/重	ませ ご当地/ SOY SDGs	プログラステーング
朝食	28(日)	29(月)	30(火)	ま御飯 とろろ芋 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 味噌汁 御飯	2(木) パン クリームシチュー マリネサラダ ヨーグルト	3(金) 御飯 ジャーマンポテト カリフラワーのツナ和え たいみそ 味噌汁 チキンカレー	4(土) 御飯 卵と野菜のソテー オニオンサラダ ふりかけ 味噌汁 御飯
屋	真あじとじゃ トマ	やが芋の トホイル蒸し		鶏もも肉の西京焼き 切干大根の煮物 キャベツの甘酢和え すまし汁 フルーツ	サンドイッチ コロッケ フレンチサラダ コーンチャウダー フルーツゼリー	ベーコンエッグ 盛り合わせサラダ コンソメスープ ヨーグルト	豚の柚子胡椒炒め 厚揚げの土手煮風 すまし汁 フルーツ
おやつ 夕 食		鰹のたか	たき 第一次 はなりませる あの日 ※写真はイメージです	バナナケーキ 御飯 真あじのみりん焼き 大根の田楽 ほうれん草のおかか和え すまし汁	カステラ 御飯 千切り野菜と 鱈の中華蒸し しゅうまい 中華風冷奴 中華スープ	レーズンクリームサンド 御飯 鯖の香味焼き 大豆の煮物 香の物 味噌汁	マンゴープリン ★美味しい魚の日★ 御飯 鰹のたたき がんもの煮物 青梗菜の辛子和え 味噌汁
Lister	御飯	6(月) 御飯	7(火)	8(水) 麦御飯	9(木)	10(金) 御飯	11(土) 御飯
食	オムレツ マカロニサラダ 納豆 味噌汁 ライス	あさりと野菜のバター醤油炒め シーザーサラダ 漬物 味噌汁 御飯	ミネストローネ カリフラワーのマヨネーズ和え ヨーグルト 月見うどん	とろろ芋 厚揚げの煮物 青梗菜の海苔和え 味噌汁 ★美味しい肉の日★	スクランブルエッグ チキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁 アサリピラフ	炒り卵 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 御飯
昼食	白身魚のムニエル デミグラスソース ラタトゥイユ イタリアンサラダ コンソメスープ	豚肉の照焼き	竹輪の磯辺揚げ キャベツの梅和え フルーツ	三元豚のヒレカツと クリームコロッケ さつま芋の甘煮 大根のポン酢和え 御飯・味噌汁	特食	ミニチーズハンバーグ ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト	チキン南蛮 変わりタルタルソース ひじきの煮物 茄子の生姜和え 味噌汁
おやつ	フルーツゼリー お誕生日ケーキ 御飯	フルーチェー	- 卵ケーキ - 御飯	フルーツ 水ようかん (抹茶) 御飯	チョコプリンライス	カステラドーナツ 御飯	フルーツ 牛乳ケーキ 御飯
夕食	鶏もも肉と 野菜のおろし煮 金平ごぼう 香の物	鯖の梅煮	鶏もも肉の テンメンジャン炒め 海老しゅうまい 三色ナムル	岬	鯵の香草パン粉焼き 茸ソース ポークビーンズ シュリンプサラダ	豚バラ肉の スタミナ炒め 切り昆布の煮物 いんげんのわさび和え	ボキの黄身焼き 筑前煮 青梗菜の菜種和え 味噌汁
den	味噌汁 12(日) 御飯	13(月) 御飯	中華スープ 14(火) パン	15(水) 麦御飯	豆乳クリームスープ 16(木) パン	味噌汁 17(金) 御飯	18(土) 御飯
食	焼き豆腐の煮物 エンドウのソテー 納豆 味噌汁	ゥインナーと野菜のソテー チキンサラダ 漬物 味噌汁	オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	とろろ芋 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーの和風マヨ和え 味噌汁	ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え ミルクスープ ヨーグルト	厚揚げと野菜の炒め物 グリーンサラダ うめびしお 味噌汁	海老しんじょうの煮物 ミックスサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	《目すっきりメニュー》 真あじとじゃが芋の トマトホイル蒸し おかい草とハムのバターソテー アボカドサラダ ライス・スープ	鱈のおろし煮 竹輪きんぴら オクラのおかか和え	あさりとほうれん草の 和風パスタ ポテトのミートソースがけ 彩りサラダ 野菜コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉のもろみ焼き ビーフン炒め 白菜の梅和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ホキの甘辛チリソース しゅうまい 胡瓜のポン酢和え わかめスープ フルーツ	ポークカレー ミニオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮 根菜サラダ 味噌汁 フルーツゼリー
おやつ 夕 食	ブルーベリーヨーグルト ゆずまんじゅう 御飯 鶏もも肉のさっぱり煮 小松菜の辛子和え 香の物 味噌汁	味噌汁 フルーツ 黒糖ケーキ ライス 豚肉の トマトガーリックソテー クリーム煮 南瓜のハニーマヨサラダ きのこ野菜スープ	ブッセサンド 御飯 白身魚の野菜のせ 炒り鶏 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ボようかん (栗) 御飯 赤魚の和風ムニエル がんもの煮物 ほうれん草の和え物 赤だし味噌汁	メープルケーキ ライス タンドリーチキン グラッセ スパゲティサラダ カリフラワーのボタージュ	どらやき 御飯 茸たっぷり 照焼ハンバーグ 蓮根金平 白菜のかおり和え 味噌汁	オレンジケーキ 御飯 鯖の山椒焼き 青梗菜のお浸し 煮豆 味噌汁
朝	19(日) 御飯 姓齡の老畑	20(月) 御飯 挽肉と野菜のソテー	21(火) パン 具だくさんクリームスープ	22(水) 麦御飯 とろろ芋	23(木) パン 野菜のチーズ焼き	24(金) 御飯 炒り豆腐	25(土) 御飯 ツナと野菜の炒め物
食	竹輪の煮物 オニオンサラダ 納豆 味噌汁 ライス	祝肉と野菜のファー 花野菜サラダ 漬物 味噌汁 御飯	サブくしの南蛮そば	さつつ子 ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 味噌汁 御飯	野来のケース焼き 小松菜のソテー コンソメスープ ヨーグルト	がり立腐 金平ごぼう たいみそ 味噌汁 ビーフシチューオムライス	プラと野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 御飯
昼食	グリルチキン トマトソース 野菜のクリーム煮 ツナマヨネーズ和え コンソメスープ ヨーグルト	鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 白菜の磯和え	照焼きつくね しその実和え フルーツ	豚肉の葱塩焼き 蓮根の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 ヨーグルト	特食	クリームコロッケ シーザーサラダ ベーコンと野菜のスープ フルーツ	チーズささみフライ 南瓜の甘煮 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツ
おやつ 夕 食	人形焼き 御飯 鱈の葱蒸し 野菜の焼き浸し 大根の青じそ和え 味噌汁	バナナケーキ 御飯 豚肉と野菜の甘辛煮 千草焼き ほうれん草のわさび和え 味噌汁	マンゴープリン 御飯 鶏もも肉の梅しそ焼き いんげんの当座煮 キャベツの柚子和え すまし汁	レーズンクリームサンド 御飯 風味豊かな 真あじの利休焼き ひじきの煮物 煮豆	○SDG s メニュー○御飯大豆ミートの麻婆豆腐かに玉春雨サラダ	水ようかん(芋) 御飯 柑橘香る 鶏もも肉の柚庵焼き 海老しんじょうの煮物 香の物	ミルクプリン ライス ホキのカレームニエル 野菜のトマト煮 ミモザサラダ コンソメスープ
		27 (月) 御飯	28(火)	味噌汁 29(水) 麦御飯	中華スープ 30(木)	味噌汁 31(金) 御飯	1(土)
朝食	炒り卵 和風サラダ 納豆 味噌汁	ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 漬物 味噌汁	スクランブルエッグ 豆腐サラダ ミルクスープ ヨーグルト	とろろ芋 厚揚げの煮物 いんげんのドレッシング和え 味噌汁	ウインナーと野菜のソテー 盛合せサラダ 野菜スープ ヨーグルト	オムレツ カリフラワーのマヨネーズ和え のり佃煮 味噌汁	
昼食	☆今月のおすすめメニュー☆ きのこ御飯 鶏もも肉のはちみつ照焼き さつま芋の塩バター炒め 春菊の菊花和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 白身魚の揚げおろし煮 鶏レバーと野菜の炒め物 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト	たっぷり野菜の タンメン 春巻き ほうれん草のナムル フルーツ	ライス ポークピカタ きのこソテー 温野菜サラダ ポテトポタージュ フルーツ	御飯 鯖と秋野菜の 揚げ出し 五目大豆 青梗菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツゼリー	チーズ香る 焼き!キーマカレー スペイン風オムレツ グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	
おやつ 夕 食	別ケーキ 御飯 鯖のみりん焼き 青梗菜のピーナッツ和え 煮豆 味噌汁	水ようかん(抹茶) 御飯 厚揚げと豚肉の 味噌炒め 生姜香る温奴 キャベツの梅和え すまし汁	チョコプリン 御飯 鶏もも肉の磯辺焼き 大根の柚子くず煮 香の物 味噌汁	カステラドーナツ 御飯 鱈の粕漬け焼き さつま芋の甘煮 青菜のごま和え 具沢山味噌汁	フルーツセリー 抹茶ワッフル 御飯 鶏もも肉の葱塩焼き 車麩の煮物 香の物 味噌汁	南瓜プリン 御飯 豚バラ肉の甘辛炒め 炒り豆腐 千草和え 味噌汁	
					*都合により献立を	・変更することがありま	To COMPASS JAPAN

Veekly Menu ※ ガニーステージ はおすめ/ の へルシー/ は おりの日/ は お魚の日/ で当地/ SEU SDGs 10月













	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯
	肉団子の煮物	挽肉と野菜の炒め物	オムレツ	とろろ芋	クリームシチュー	ジャーマンポテト	卵と野菜のソテー
朝	温野菜サラダ	豆腐サラダ	ミックスサラダ	ソーセージと野菜の塩炒め	マリネサラダ	カリフラワーのツナ和え	オニオンサラダ
食 	納豆	漬物	コンソメスープ	いんげんの和風マヨ和え	ヨーグルト	たいみそ	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁		味噌汁	味噌汁
	प्रशाम" - 455 kcal	エネルギ- 371 kcal	고체부 - 393 kcal	고치냐" - 418 kcal	エネルギー 458 kcal	고체부 - 444 kcal	エネルギー 397 kcal
	ご当地メニュー【大分】	ライス	きつねそば	御飯	ハンバーグとハム卵の	チキンカレー	御飯
	大分名物!	赤魚のバルサミコソース	きのこソテー	鶏もも肉の西京焼き	サンドイッチ	ベーコンエッグ	豚の柚子胡椒炒め
	中津からあげ(しお)	季節野菜のチーズ焼き	大根の柚子和え	切干大根の煮物	コロッケ	盛り合わせサラダ	厚揚げの土手煮風
<u>昼</u> <u>會</u>	蓮根金平	根菜サラダ	フルーツ	キャベツの甘酢和え	フレンチサラダ	コンソメスープ	すまし汁
	和風かわりポテトサラダ	コーンポタージュ		すまし汁	コーンチャウダー	ヨーグルト	フルーツ
	御飯・味噌汁	フルーツ		フルーツ	フルーツゼリー		
	ヨーグルト						
٠	고치냐"- 760 kcal	エネルキ゛ー 577 kcal	エネルキ゛ー 504 kcal	エネルキ゛ー 518 kcal	エネルキ゛ー 606 kcal	다하다 673 kcal	エネルキ - 555 kcal
や	紅茶ケーキ	ブッセサンド	水ようかん(栗)	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン
7	प्रेगार्म" – 69 kcal	エネルギー 51 kcal	エ礼キ" - 74 kcal	エネルギー	「	エネルキ"ー 84 kcal	ゴネギー 91 kcal
	ライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★美味しい魚の日★
	鱈のグリル	豚肉の生姜焼き	鶏もも肉の塩麹焼き	真あじのみりん焼き	千切り野菜と	鯖の香味焼き	御飯
夕	オニオンソース	じゃが芋煮	炒り豆腐	大根の田楽	鱈の中華蒸し	大豆の煮物	鰹のたたき
食	グラッセ	ブロッコリーの胡麻和え	胡瓜のおかか和え	ほうれん草のおかか和え	しゅうまい	香の物	がんもの煮物
	盛り合せサラダ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	中華風冷奴	味噌汁	青梗菜の辛子和え
	コンソメスープ				中華スープ		味噌汁
計	エネルギー 544 kcal エネルギ - 1828 kcal	エネルギー 607 kcal エネルギ – 1606 kcal	エネルキ* - 625 kcal エネルキ* - 1596 kcal	エネルキ゛ー 462 kcal エネルキ゛ー 1473 kcal	エネルギー 472 kcal エネルギー 1616 kcal	エネルギー 526 kcal エネルギー 1727 kcal	エネルキ゛ー 466 kcal エネルキ゛ー 1509 kcal















		10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
١		御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯
		オムレツ	あさりと野菜のバター醤油炒め	ミネストローネ	とろろ芋	スクランブルエッグ	ツナと野菜の炒め物	炒り卵
j	朝	マカロニサラダ	シーザーサラダ	カリフラワーのマヨネーズ和え	厚揚げの煮物	チキンサラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	千切り野菜サラダ
í	食	納豆	漬物	ヨーグルト	青梗菜の海苔和え	コンソメスープ	のり佃煮	ふりかけ
۱		味噌汁	味噌汁	, ,	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁
		エネルギー 481 kcal	エネルギー 402 kcal	고체냐"- 392 kcal	다하다" - 393 kcal	エネルキ"ー 432 kcal	다하다 393 kcal	エネルギー 391 kcal
		ライス	御飯	月見うどん	★美味しい肉の日★		アサリピラフ	御飯
		白身魚のムニエル	豚肉の照焼き	竹輪の磯辺揚げ	三元豚のヒレカツと	SECRET .	ミニチーズハンバーグ	チキン南蛮
1		デミグラスソース	玉子豆腐	キャベツの梅和え	クリームコロッケ	***	ミックスサラダ	変わりタルタルソース
	昼	ラタトゥイユ	二色浸し	フルーツ	さつま芋の甘煮	特食	コンソメスープ	ひじきの煮物
	食	イタリアンサラダ	味噌汁		大根のポン酢和え		ヨーグルト	茄子の生姜和え
		コンソメスープ	ヨーグルト		御飯・味噌汁			味噌汁
		フルーツゼリー			フルーツ	RIML W		フルーツ
	to to	エネルキ゛ー 580 kcal	ागान - 579 kcal	エネルキ*ー 472 kcal	エネルキ*- 636 kcal	X 20 30 30 3	고치녀 - 502 kcal	エネルキ゛ー 730 kcal
	₽ P	お誕生日ケーキ	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ
	つ	Plant Al-	エネルギー 43 kcal	工剂牛'- 55 kcal	T礼丰'— 76 kcal	エネルギー 19 kcal	工礼丰" - 113 kcal	エネルキ"ー 67 kcal
١		御飯	御飯	御飯	御飯	ライス	御飯	御飯
		鶏もも肉と	鯖の梅煮	鶏もも肉の	鱈のさらさ蒸し	鯵の香草パン粉焼き	豚バラ肉の	ホキの黄身焼き
:	夕	野菜のおろし煮	鶏と野菜の炒め物	テンメンジャン炒め	里芋と茄子の田楽	茸ソース	スタミナ炒め	筑前煮
,	食	金平ごぼう	白菜のなめ茸和え	海老しゅうまい	香の物	ポークビーンズ	切り昆布の煮物	青梗菜の菜種和え
		香の物	味噌汁	三色ナムル	すまし汁	シュリンプサラダ	いんげんのわさび和え	味噌汁
		味噌汁		中華スープ		豆乳クリームスープ	味噌汁	
	- - - -	エネルキ゛ー 551 kcal エネルキ゛ー 1612 kcal	エネルキ゛ー 571 kcal エネルキ゛ー 1595 kcal	エネルキ゜ー 615 kcal エネルキ゛ー 1534 kcal	エネルキ゛ー 420 kcal エネルキ゛ー 1525 kcal	エネルキ゛ー 582 kcal エネルキ゛ー 1657 kcal	エネルキ゛ー 666 kcal エネルキ゛ー 1674 kcal	エネルキ゛ー 548 kcal エネルキ゛ー 1736 kcal

Teekly Menu ※サニーステージ はおすめ/ のハシー/ はかりま お魚の日/ いまま ご当地/ SCU SDGs 10月











	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯
	焼き豆腐の煮物	ウインナーと野菜のソテー	オムレツ	とろろ芋	ツナじゃが	厚揚げと野菜の炒め物	海老しんじょうの煮物
朝	エンドウのソテー	チキンサラダ	マカロニサラダ	肉団子と野菜の煮物	ブロッコリーのドレッシング和え	グリーンサラダ	ミックスサラダ
	納豆	漬物	コーンポタージュ	カリフラワーの和風マヨ和え	ミルクスープ	うめびしお	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁
	エネルキ゛ー 439 kcal	고체キ - 399 kcal	エネルキ゛ー 506 kcal	าลัก+ั − 425 kcal	다가냐`- 462 kcal	エネルギー 367 kcal	다하다 374 kcal
	《目すっきりメニュー》	御飯	あさりとほうれん草の	御飯	御飯	ポークカレー	御飯
	真あじとじゃが芋の	揚げ出し豆腐と	和風パスタ	鶏もも肉のもろみ焼き	ホキの甘辛チリソース	ミニオムレツ	豚肉の生姜焼き
١.	トマトホイル蒸し	鱈のおろし煮	ポテトのミートソースがけ	ビーフン炒め	しゅうまい	コールスローサラダ	大根のそぼろ煮
<u> </u>	ホウレン草とハムのバターソテー	竹輪きんぴら	彩りサラダ	白菜の梅和え	胡瓜のポン酢和え	オニオンスープ	根菜サラダ
	アボカドサラダ	オクラのおかか和え	野菜コンソメスープ	味噌汁	わかめスープ	フルーツ	味噌汁
	ライス・スープ	味噌汁	フルーツゼリー	ヨーグルト	フルーツ		フルーツゼリー
	ブルーベリーヨーグルト	フルーツ					
J -3	エネルキ゛- 532 kcal	±ลัน+ั − 570 kcal	エネルギー 552 kcal	प्रशाम [*] – 627 kcal	प्रतार्भ" – 529 kcal	エネルキ゛ー 654 kcal	प्रताम" – 634 kcal
や	ゆずまんじゅう	黒糖ケーキ	ブッセサンド	水ようかん(栗)	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ
2	エネルキ゛ー 65 kcal	エネルキ゛ー 70 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルキ゛ー 74 kcal	エネルギー 68 kcal	प्रताम * - 64 kcal	다시다" - 69 kcal
	御飯	ライス	御飯	御飯	ライス	御飯	御飯
	鶏もも肉のさっぱり煮	豚肉の	白身魚の野菜のせ	赤魚の和風ムニエル	タンドリーチキン	茸たっぷり	鯖の山椒焼き
夕	小松菜の辛子和え	トマトガーリックソテー	炒り鶏	がんもの煮物	グラッセ	照焼ハンバーグ	青梗菜のお浸し
食	香の物	クリーム煮	キャベツの塩昆布和え	ほうれん草の和え物	スパゲティサラダ	蓮根金平	煮豆
	味噌汁	南瓜のハニーマヨサラダ	味噌汁	赤だし味噌汁	カリフラワーのポタージュ	白菜のかおり和え	味噌汁
		きのこ野菜スープ				味噌汁	
壹	エネルギー 492 kcal	エネルキ゛ー 632 kcal	エネルキ* - 586 kcal エネルキ* - 1695 kcal	エネルキ゛ー 447 kcal	エネルギー 634 kcal	ゴルギー 570 kcal	エネルキ゛ー 501 kcal
計	* エネルキ゛ー 1528 kcal	エネルキ゛ー 1671 kcal	エネルキ゛ー 1695 kcal	エネルキ゛ー 1573 kcal	エネルキ゛ー 1693 kcal	エネルキ゛ー 1655 kcal	エネルキ゛ー 1578 kcal

Veekly Menu ※サニステージ を対すめ/ ジャルシー/ を対 お魚の日/ ジャリ お魚の日/ ジャリ SDGs 10月













	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
Г	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯
刺刺	竹輪の煮物	挽肉と野菜のソテー	具だくさんクリームスープ	とろろ芋	野菜のチーズ焼き	炒り豆腐	ツナと野菜の炒め物
	オニオンサラダ	花野菜サラダ	ハッシュポテト	ジャーマンポテト	小松菜のソテー	金平ごぼう	ポテトサラダ
	納豆	漬物	ヨーグルト	ブロッコリーのサラダ	コンソメスープ	たいみそ	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁
	エネルキ゛ー 431 kcal	エネルキ゛ー 379 kcal	፲ネルギー 455 kcal	エネルキ゛ー 420 kcal	፲ネルギー 444 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルキ゛ー 416 kcal
	ライス	御飯	茸づくしの南蛮そば	御飯	W.S. W.S.	ビーフシチューオムライス	御飯
	グリルチキン	鯖の塩麹焼き	照焼きつくね	豚肉の葱塩焼き	18/4	クリームコロッケ	チーズささみフライ
١.	トマトソース	高野豆腐の煮物	しその実和え	蓮根の煮物		シーザーサラダ	南瓜の甘煮
恒	野菜のクリーム煮	白菜の磯和え	フルーツ	春菊の辛子和え	特食	ベーコンと野菜のスープ	人参の真砂和え
	ツナマヨネーズ和え	味噌汁		味噌汁	No.	フルーツ	味噌汁
	コンソメスープ	フルーツ		ヨーグルト			フルーツ
	ヨーグルト						
+	エネルキ゛ー 634 kcal	エネルキ゛ー 619 kcal	エネルキ゛ー 544 kcal	エネルキ゛- 629 kcal		다ル냐`- 657 kcal	エネルキ゛ー 643 kcal
4	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン	レーズンクリームサンド		水ようかん (芋)	ミルクプリン
	エネルキ゛ー 83 kcal	エネルキ - 75 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルキ"ー 84 kcal	エネルキ"ー 80 kcal	エネルキ"ー 78 kcal	エネルギー 72 kcal
	御飯	御飯	御飯	御飯	\bigcirc SDG s $\lambda = 1 - \bigcirc$	御飯	ライス
	鱈の葱蒸し	豚肉と野菜の甘辛煮	鶏もも肉の梅しそ焼き	風味豊かな	御飯	柑橘香る	ホキのカレームニエル
夕食	野菜の焼き浸し	千草焼き	いんげんの当座煮	真あじの利休焼き	大豆ミートの麻婆豆腐	鶏もも肉の柚庵焼き	野菜のトマト煮
	大根の青じそ和え	ほうれん草のわさび和え	キャベツの柚子和え	ひじきの煮物	かに玉	海老しんじょうの煮物	ミモザサラダ
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	煮豆	春雨サラダ	香の物	コンソメスープ
				味噌汁	中華スープ ѕѹ	味噌汁	
≓	エネルギー 425 kcal	エネルギー 532 kcal	エネルキ 546 kcal	エネルギー 488 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 505 kcal
言	^ エネルキ゛ー 1573 kcal	エネルキ゛ー 1605 kcal	エネルキ゛ー 1636 kcal	エネルキ"- 1621 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルキ゛ー 1771 kcal	エネルキ゛ー 1636 kcal



	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	
	炒り卵	ハムと野菜の炒め物	スクランブルエッグ	とろろ芋	ウインナーと野菜のソテー	オムレツ	
朝	和風サラダ	ブロッコリーのツナ和え	豆腐サラダ	厚揚げの煮物	盛合せサラダ	カリフラワーのマヨネーズ和え	
食 	納豆	漬物	ミルクスープ	いんげんのドレッシング和え	野菜スープ	のり佃煮	
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	
	፲ネルギー 461 kcal	고치냐 - 395 kcal	エネルキ゛ー 440 kcal	다하는 396 kcal	エネルギー 414 kcal	エネルギー 385 kcal	
	☆今月のおすすめメニュー☆	御飯	たっぷり野菜の	ライス	御飯	チーズ香る	
	きのこ御飯	白身魚の揚げおろし煮	タンメン	ポークピカタ	鯖と秋野菜の	焼き!キーマカレー	
	鶏もも肉のはちみつ照焼き	鶏レバーと野菜の炒め物	春巻き	きのこソテー	揚げ出し	スペイン風オムレツ	
 <u>食</u>	さつま芋の塩バター炒め	ほうれん草のしらす和え	ほうれん草のナムル	温野菜サラダ	五目大豆	グリーンサラダ	
艮	春菊の菊花和え	味噌汁	フルーツ	ポテトポタージュ	青梗菜の塩昆布和え	オニオンスープ	
	味噌汁	ヨーグルト		フルーツ	味噌汁	ヨーグルト	
	フルーツゼリー				フルーツゼリー		
42	エネルギー 656 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルキ゛ー 570 kcal	다가나 695 kcal	고치냐`- 727 kcal	エネルキ゛ー 680 kcal	
や	卵ケーキ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	南瓜プリン	
2	፲ネルギ- 55 kcal	エネルキ"- 76 kcal	エネルキ"- 19 kcal	エネルキ"- 113 kcal	エネルキ - 58 kcal	エネルギー 82 kcal	
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鯖のみりん焼き	厚揚げと豚肉の	鶏もも肉の磯辺焼き	鱈の粕漬け焼き	鶏もも肉の葱塩焼き	豚バラ肉の甘辛炒め	
夕	青梗菜のピーナッツ和え	味噌炒め	大根の柚子くず煮	さつま芋の甘煮	車麩の煮物	炒り豆腐	
食	煮豆	生姜香る温奴	香の物	青菜のごま和え	香の物	千草和え	
	味噌汁	キャベツの梅和え	味噌汁	具沢山味噌汁	味噌汁	味噌汁	
		すまし汁					
≓I.	エネルキ゛ 500 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 513 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 720 kcal	
計	エネルキ゛- 1672 kcal	エネルキ゛ー 1577 kcal	エネルキ゛ー 1553 kcal	エネルキ゛ー 1717 kcal	エネルキ゛ー 1741 kcal	エネルキ゛ー 1867 kcal	