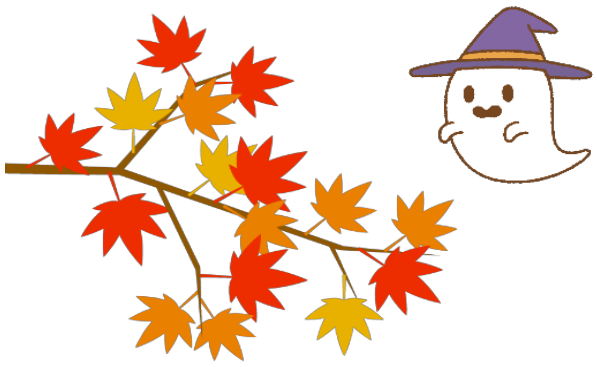
# 10月 月間献立カレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 |
| 朝食 | | | | | 白菜とツナの丼ぶり<br>筍の金平<br>うぐいす豆<br>みそ汁 | ミニバーグ<br>うの花サラダ<br>青菜と昆布の煮浸し<br>みそ汁 | しそ入りしんじょ餡かけ<br>ひじき蓮根<br>おかか納豆<br>みそ汁 |
| 栄養価 | | | | | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | | | | | 129/5.0/2.5/22.0/1.4 | 156/6.1/7.3/17.2/1.5 | 145/8.6/5.6/15.6/1.8 |
| 昼食 | | | | | メバル西京焼き<br>キャベツのコンソメ煮<br>大根のごま正油和え<br>みそ汁 | 豆腐のオイスターあんかけ<br>じゃが芋と鶏肉の照り煮<br>茹で野菜サラダ<br>みそ汁 | たぬきご飯<br>ねぎ入り巻き卵<br>インゲンと豚肉の炒め風<br>みそ汁<br>杏仁豆腐 |
| 栄養価 | | | | | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | | | | | 189/17.3/8.9/10.6/2.7 | 284/13.6/14.3/26.3/2.9 | 255/11.0/14.1/22.3/2.6 |
| 夕食 | | | | | 鶏肉と茄子の黒酢餡<br>カリフラワーコンビーフ風味<br>甘酢生姜和え<br>みそ汁 | 和風牛丼<br>トマトのスクランブルエッグサラダ<br>みそ汁<br>りんごジャムヨーグルト | サンマ塩焼き<br>春雨の高菜炒め<br>かぼちゃのソースドレッシング<br>みそ汁 |
| 栄養価 | | | | | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | | | | | 219/17.9/8.2/19.2/2.6 | 295/8.3/13.5/35.6/3.1 | 316/15.1/19.7/16.6/2.1 |
| | 10月4日 | 10月5日 | 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 |
| 朝食 | 豆乳がんも煮<br>山菜さっぱり和え<br>白福豆<br>みそ汁 | 磯風味白揚げ<br>たけのこの煮物<br>イタリアンサラダ<br>みそ汁 | あさりの豆乳あんかけご飯<br>じゃが芋トマト煮<br>ふきの酢みそ和え<br>みそ汁 | いわし入りハンバーグ<br>人参の子和え<br>ほうれん草の胡麻浸し<br>みそ汁 | 野菜のつくね巻き<br>しろ菜の白だし煮<br>味付湯葉<br>みそ汁 | サンマ煮付け<br>白菜のおかか煮<br>なめこおろし<br>みそ汁 | スクランブルエッグ<br>千切り野菜の煮物<br>もずく<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 122/6.0/4.0/15.3/3.0 | 73/4.1/2.5/9.8/1.7 | 148/5.8/2.1/26.8/3.0 | 98/6.6/3.7/10.3/1.5 | 137/10.6/4.6/13.5/1.7 | 138/7.9/7.5/9.9/1.7 | 146/7.2/5.9/16.3/2.3 |
| 昼食 | 五穀ご飯<br>さば味噌煮<br>里芋の煮物<br>和風マヨ和え<br>すまし汁 | チキンカレー<br>野菜入り炒り玉子<br>オニオンスープ<br>フルーツ（黄桃缶） | 牛焼肉風<br>イカすり身カツ<br>ゆず塩和え<br>みそ汁 | きのこの炊き込みご飯<br>鶏肉の照りがらめ<br>おひたし<br>根菜と豚肉の具だくさん汁 | 発芽玄米ご飯<br>スケソウダラグリル<br>ごぼうとさつま揚げの金平<br>だし正油和え<br>みそ汁 | のりたまご飯<br>鰯つみれ蕎麦（関西風だし）<br>じゃがバター<br>ワサビマヨ和え<br>和梨ゼリー | デミチキンカツ<br>さつま芋と昆布の煮物<br>大根葉油揚げ<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 213/11.3/12.0/19.7/1.4 | 245/8.1/12.0/25.8/4.5 | 314/13.5/18.6/20.8/2.6 | 207/17.4/9.6/14.1/3.0 | 208/17.1/8.9/17.5/1.9 | 411/11.6/13.4/63.3/3.0 | 349/12.0/16.2/40.7/2.1 |
| 夕食 | ポークソテー甘辛ソース<br>エビフライ<br>きゅうりのサラダ<br>みそ汁 | ボラ煮付け<br>人参とかぶのスープ煮<br>おひたし<br>みそ汁 | 鶏肉の照りがらめ<br>ビーフンと野菜の炒め煮風<br>さっぱり和え<br>みそ汁 | サバ土佐煮<br>切干大根のコンソメ風味<br>白菜のスパゲティサラダ<br>みそ汁 | ほうれん草の洋風ライス<br>鶏肉ときのこのブラウンシチュー<br>ツナ和え<br>プリン | 十勝風豚皿<br>茄子のペペロンチーノ風<br>白和え<br>お吸い物 | アジおろし煮<br>ペンネのソテー風<br>ゴーヤとトマトの和え物<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 239/12.5/14.8/13.0/2.3 | 208/19.1/8.6/13.3/2.7 | 200/14.2/8.2/18.5/2.2 | 228/13.6/14.9/14.8/1.9 | 352/15.5/18.3/32.2/3.5 | 244/10.9/16.0/14.8/4.5 | 242/17.6/8.9/23.8/2.3 |
| | 10月11日 | 10月12日 | 10月13日 | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 |
| 朝食 | 鮭寄せ<br>高野豆腐煮<br>野菜の甘酢和え<br>みそ汁 | 野菜丸天<br>なす生姜風味煮<br>三色豆<br>みそ汁 | 千草玉子焼き<br>リボンペンネアラビアータ<br>ワカメとオクラの酢の物<br>みそ汁 | ミートボール<br>れんこん金平<br>菜の花ちらし<br>みそ汁 | 目玉焼き<br>ふろふき大根<br>春菊の信田和え<br>みそ汁 | ボイルウインナー<br>おからと竹輪の炒り煮<br>春雨中華サラダ<br>みそ汁 | あじさんが焼き<br>豚肉とキャベツのうま煮<br>なます<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 174/10.1/8.8/15.3/1.7 | 129/5.8/1.6/23.5/1.5 | 136/7.0/5.1/15.1/1.6 | 125/6.1/3.3/19.3/2.4 | 102/5.5/1.7/17.2/2.0 | 167/6.9/9.3/13.3/3.1 | 150/6.2/5.0/20.0/1.8 |
| 昼食 | 赤魚と高菜のあったかとろろ丼<br>ほうれん草チャプチェ<br>きゅうりスティック（カレータルタル）<br>みそ汁 | チーズオムレツ<br>里芋の小エビあんかけ<br>粒マスタード和え<br>中華スープ | ぶり照り揚げ<br>ごぼうの旨煮<br>さつまいもと豆のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ風味<br>みそ汁 | 秋のきのこちらし寿司<br>鶏むねの唐揚げ<br>きゅうりの塩昆布和え<br>みそ汁 | ミニ角煮混ぜごはん<br>鶏そぼろ塩らーめん風<br>いんげんと木耳の炒め煮<br>ピーマンナムル<br>はちみつヨーグルト | ニシンごま味噌煮<br>山芋のだし煮<br>茹で野菜～マヨソース～<br>すまし汁 | 牛肉コロッケ<br>高野の含め煮<br>さつま揚げとインゲンのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 197/8.4/9.1/20.2/2.9 | 209/10.1/8.5/24.7/3.8 | 288/12.5/14.1/28.6/2.4 | 221/11.8/9.7/24.0/2.6 | 380/13.6/11.3/56.9/4.0 | 220/10.7/11.1/20.5/2.0 | 290/8.6/14.2/33.7/2.2 |
| 夕食 | ごろごろ野菜の洋風煮<br>若布と卵のおかか和え<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ | 白身魚のフリッター、香草仕立て<br>かぶと竹輪の含め煮<br>なめ茸奴<br>みそ汁 | 五穀ご飯<br>チキンのコンソメ風味<br>カリフラワーのクリーム煮<br>キャベツの和風和え<br>揚げ茄子のみそ汁 | さわら西京焼き<br>野菜入り炒り豆腐<br>かぼちゃのツナサラダ<br>みそ汁 | 豚しゃぶサラダ（シーザードレッシング）<br>海鮮水餃子<br>ひじきの彩り煮<br>みそ汁 | 中華風バーグ<br>甘辛鶏ごぼう<br>かぶの梅和え<br>みそ汁 | 白菜漬けの焼き豚チャーハン<br>チキンピカタ＆きゅうりの生姜もみ<br>中華スープ<br>フルーツ（パイン缶） |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 320/18.9/14.1/32.1/4.7 | 216/13.4/10.6/17.7/2.3 | 209/13.3/10.5/16.8/2.3 | 249/19.5/12.7/14.2/2.4 | 236/10.2/13.8/19.3/2.3 | 223/13.7/9.5/22.9/2.5 | 213/9.1/11.6/16.6/3.0 |
| | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 |
| 朝食 | 根菜つみれとふきの煮物<br>彩り野菜煮<br>金時豆<br>みそ汁 | 蒸し鶏サラダ<br>もやしの和え物<br>青菜と昆布の煮浸し<br>みそ汁 | はんぺんの白だし煮<br>さつまいもいとこ煮<br>キャベツのかんきつドレ<br>みそ汁 | 香味シューマイ<br>筍と椎茸の当座煮<br>あおさ納豆<br>みそ汁 | 三角信田煮<br>かぼちゃのクリーミー仕立て<br>なすの山椒がけ<br>みそ汁 | アジ西京焼き<br>田舎煮<br>ほうれん草のゆかり風味<br>みそ汁 | 厚焼玉子<br>ふき土佐煮<br>味付湯葉<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 165/6.8/5.2/23.5/1.8 | 100/7.4/2.9/11.8/1.6 | 130/4.7/2.6/23.2/2.1 | 151/9.0/6.4/16.6/1.8 | 180/9.5/7.4/19.2/1.9 | 113/6.8/1.5/19.8/1.8 | 129/7.8/5.0/13.7/1.8 |
| 昼食 | バサ塩レモンソテー<br>親子煮風<br>青じそ風味和え<br>みそ汁 | 和風ツナビビンバ<br>チヂミ<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ | ミニおかか小エビご飯<br>茄子となめ茸の香味うどん<br>ブロッコリーのくたくた風<br>根菜和風サラダ<br>フルーツ（洋なし缶） | 鶏と大根の煮物<br>仙台麸と野菜の煮物<br>野菜サラダ<br>みそ汁 | 五穀ご飯<br>白身魚南蛮漬け<br>鶏肉と若布の煮浸し<br>ドレッシング和え<br>みそ汁 | 洋風コーンご飯<br>キャベツと彩り野菜のソテー<br>ピーナッツマヨ和え<br>オニオンスープ | メンチカツ<br>きんぴらごぼう<br>きゅうりとマッシュルームのサラダ<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 224/19.4/9.2/14.4/2.3 | 344/10.4/20.6/28.1/5.2 | 297/8.2/6.7/50.4/3.8 | 281/17.1/15.5/17.7/3.4 | 239/14.0/11.0/21.2/2.5 | 248/7.6/17.1/18.1/4.4 | 334/9.4/21.9/26.5/2.9 |
| 夕食 | 豚肉と野菜の炒め物<br>かぼちゃの煮物<br>にこかま和え<br>みそ汁 | さば煮付け<br>大豆五目煮<br>コンソメ和え<br>みそ汁 | 肉みそ野菜<br>チヂミ<br>ゆずなめこ春雨<br>菜っ葉の卵スープ | シルバー照り焼き<br>ゼンマイの煮物<br>コールスロー風<br>みそ汁 | ピーマンのケチャップライス（ｶﾚｰｿｰｽ）<br>ごま和え<br>豆乳味噌スープ<br>マンゴープリン | 韓国春雨と玉子の炒め物<br>枝豆のふわふわ豆腐<br>しらす和え<br>みそ汁 | さば塩焼き<br>紅あずま甘露煮<br>大根サラダ<br>椀子ソーメン |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 251/12.4/12.8/24.9/3.1 | 230/17.1/10.7/20.2/2.6 | 274/11.8/14.6/23.9/3.4 | 204/12.8/11.0/14.2/2.0 | 243/11.5/10.6/28.9/3.4 | 255/16.4/13.5/17.4/3.2 | 271/14.0/13.1/23.7/1.2 |
| | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 |
| 朝食 | ソーセージステーキ<br>かぶのクリーム煮<br>紫花豆<br>みそ汁 | 肉団子のチーズカレー煮<br>ブロッコリーのくたくた風<br>カラフルサラダ<br>みそ汁 | スクランブルエッグ<br>カリフラワーのコンビーフ風味<br>菜の花の胡麻よごし<br>みそ汁 | ふんわり野菜豆腐寄せ<br>筍の金平<br>ツナおろし<br>みそ汁 | チキンナゲット<br>卵の花炒り煮<br>おくらのお浸し<br>みそ汁 | 枝豆人参生姜白揚げ<br>牛肉入りれんこん<br>春菊の中華和え<br>みそ汁 | コーンピースオムレツ<br>えび入りビーフン<br>チンゲン菜のカニカマ和え<br>みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 151/8.6/6.6/15.3/2.0 | 186/9.2/7.9/19.6/2.6 | 133/5.8/6.5/14.4/2.1 | 134/6.7/7.4/11.3/1.5 | 124/6.3/6.2/11.5/1.9 | 97/5.6/2.8/13.2/1.9 | 97/4.5/3.3/13.0/1.8 |
| 昼食 | サーモンわかめご飯<br>焼き餃子<br>トマトとえびのタルタルソース<br>みそ汁<br>フルーツミックス | 鱈の衣揚げ、ゆず醤油仕立て<br>鶏レバーたれがらめ<br>レンコンマリネ<br>みそ汁 | トマトピラフ＆ウインナー<br>大豆とえんどう豆のサラダ<br>コーンスープ<br>フルーツ（白桃缶） | 天ぷら盛り合わせ<br>インゲンと豚肉の炒め風<br>グリーンサラダ<br>みそ汁 | キャベツと豚肉のにんにく醤油<br>野菜入り炒り玉子<br>マスタード正油和え<br>鶏団子の高菜スープ | ミニ発芽玄米ご飯<br>ミートソーススパゲティ<br>白菜の煮浸し<br>オクラのサラダ<br>みるくスープ | 白身フライ<br>ごぼうと人参の挽き肉炒め<br>ほうれん草と山菜の和え物<br>中華スープ |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 216/12.2/9.7/20.9/2.6 | 291/13.0/18.3/19.8/1.6 | 283/9.8/13.7/30.4/3.7 | 267/10.0/17.1/19.3/2.4 | 248/13.5/14.7/15.8/2.9 | 370/14.7/11.9/53.0/3.9 | 222/11.2/11.0/19.9/4.0 |
| 夕食 | チキンロイヤル<br>豆腐の銀あんかけ<br>青梗菜となるとの和え物<br>みそ汁 | ポークソテー味噌味<br>人参しりしり<br>山椒和え<br>お吸い物 | ニシン照り煮<br>春雨と豚肉の炒め煮<br>キャベツと竹輪の海苔和え<br>みそ汁 | コンビオムレツ<br>チンゲン菜の甘味噌和え<br>白菜のマヨドレ風<br>すまし汁 | さわらハーブ衣焼き<br>ふきの煮物<br>ポテトサラダ<br>みそ汁 | 豆腐ハンバーグ（和風きのこあん）<br>切干大根煮<br>桜でんぶ和え<br>みそ汁 | キャロットライス<br>パンプキンクラムチャウダー<br>キャベツとベーコンのサラダ<br>フルーツ（キウイフルーツ） |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 219/13.2/9.9/20.2/2.5 | 226/8.3/14.7/14.7/3.2 | 230/12.6/11.0/21.6/1.8 | 207/7.4/10.5/23.3/2.6 | 294/11.9/17.6/21.4/2.2 | 260/9.0/15.2/23.9/2.2 | 223/7.2/10.8/26.4/3.5 |

※献立は(株)タイヘイ管理栄養士が作成しています。※都合により、献立を変更する場合がございます。



# お楽しみご飯メニュー

## 10月7日（水）
「秋の炊き込みご飯ランチ」

秋に旬を迎えるきのこ。しめじや椎茸は定番です。きのこに含まれる栄養素にはビタミンB群やビタミンD、カリウムと様々あります。中でもビタミンB群は栄養素の代謝を助け、神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがあり、疲労回復を促します。

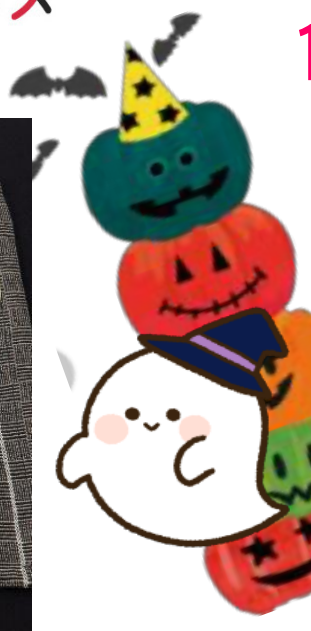
## 10月14日（水）
「秋のちらし寿司ランチ」

## 10月19日（月） ご当地グルメ
「韓国ビビンバランチ」

히로코와 켄이치

결혼

ビビンバは、朝鮮料理の混ぜご飯であり、丼や専用容器にご飯とナムル等の野菜、肉、卵など具材を入れ良くかき混ぜて食べる料理です。ビビンバは正しくは「ビビムパプ」といい、「ビビム」は混ぜ合わせるという意味で、「パプ」はご飯の事を言います。



## 10月31日（土）
「ハロウィンディナーで
ハロウィンパーティー」

写真はイメージです（／ω＼）実際に提供する状態は写真と異なりますm(_)m