

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事						1
昼食						そぼろ丼、ほうれん草のなめ 茸和え、しめじと玉ねぎのみ そ汁、もも缶
午後おやつ						マシュマロサンド
行事	3 文化の日	4	5	6	7	8
昼食		ごはん、鮭の塩焼き、きゅう りとツナのサラダ、具たくさ んみそ汁、柿	ごはん、八宝菜、さつまいも の甘煮、アーサ汁、りんご	野菜みそラーメン、ハムカ ツ、浅漬け、キウイフルーツ	ごはん、肉豆腐、ほうれん草 のおかか和え、みそ汁（冬 瓜・わかめ）、バナナ	焼とり丼、海藻サラダ、みそ 汁（大根、油揚げ）、みかん缶
午後おやつ		ミネラルスープ、ジャムサンド	ミネラルスープ、ごまクラッカー	ミネラルスープ、わかめおにぎり	ミネラルスープ、マドレーヌ	ポンデケージヨ
行事	10	11	12	13	14	15
昼食	ごはん、照焼きチキン、洋風 肉じゃが、はんぺんのすまし 汁、みかん	ごはん、鮭のチーズ焼き、ブ ロッコリー炒め、春雨スープ	ミートスパゲッティ、グリー ンサラダ、ニラ玉スープ、オ レンジ	ごはん、さばのみそ焼き、ひ じき煮、大根とほうれん草 スープ、バナナ	納豆ごはん、松風焼き、切干 し大根の炒め、えのきのすま し汁、柿	カレーピラフ、ブロッコリーと しらすの和え物、みそ汁（じゃ がいも・わかめ）、もも缶
午後おやつ	ミネラルスープ、シリアルバー	ミネラルスープ、ラスク	ミネラルスープ、しゃけおにぎり	ミネラルスープ、ヒラヤーチー	ミネラルスープ、バナナケーキ	蒸しパン
行事	17	18	19 お弁当会	20	21	22
昼食	ごはん、ポークチャップ、小 松菜のナムル、みそ汁（豆腐・ わかめ）、パイン	ごはん、魚のバター醤油焼 き、クーブイリチー、豚汁		ごはん、鯖の竜田揚げ、きん ぴらレンコン、ゆし豆腐、り んご	カレーうどん、こまつなサラ ダ、こふきいも、バナナ	豚丼、浅漬け、みそ汁（豆腐・ ほうれん草）、パイン
午後おやつ	ミネラルスープ、アガラサー	ミネラルスープ、ホットケーキ	ミネラルスープ、きな粉ドーナツ	ミネラルスープ、シュガートースト	ミネラルスープ、ツナマヨおにぎり	ハムチーズパン
行事	24 勤労感謝の日 振替休日	25	26 お誕生日会	27	28	29
昼食		ごはん、ポテトミートグラタ ン、茹でブロッコリー、みそ 汁（大根、麸、ねぎ）、みかん	ごはん、鶏肉の唐揚げ、フレ ンチサラダ、ABCスープ、パ イン（生）	ごはん、白身魚の若草焼き、 豆腐チャンプルー、味噌汁 (さつまいも・小松菜)、梨	きのこカレー、ナゲット、土 佐和え、バナナ	3色そぼろ丼、ブロッコリー のおかか和え、みそ汁（豆腐・ わかめ）、みかん缶
午後おやつ		ミネラルスープ、マーブルクッキー	りんごジュース、バースデーケーキ	ミネラルスープ、ちんびん	ミネラルスープ、あんトースト	きな粉ココアプリン

平均エネルギー 421 kcal たんぱく質： 17 g 脂質： 12.7 g 塩分： 1.65 g