



日	9月29日					9月30日					10月1日					10月2日					10月3日					10月4日					10月5日					
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)					
朝食 Breakfast	チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					ベーコン 和風スパゲッティー ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					温泉玉子 キャベツとチャーシューの中華和え ライス ・ 漬物 じゃが芋とキャベツの味噌汁					
	チキンカツ 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ライス ・ 漬物 豆腐とわかめの味噌汁					プレーンオムレツ ハム野菜炒め ライス ・ 漬物 大根と油揚げの味噌汁					肉団子（甘酢あん） キャベツ・ツナコーン炒め ライス ・ 漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁					きのこのスクランブルエッグ ラタトゥイユ ライス ・ 漬物 もやしとインゲンの味噌汁					厚揚げと野菜の生姜煮 ハムとブロッコリーのマヨソース ライス ・ 漬物 キャベツと大根の味噌汁															
	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)											E (kcal)
		398	10.8	7.3	74.8	2.6	359	8.8	5.1	71.9	2.1	460	11.1	10.2	81.8	3.0	434	9.9	10.4	76.7	1.7	394	12.0	7.5	71.6	2.7	444	11.9	11.9	84.1	2.5	409	13.0	8.6	71.3	2.8
昼食 Lunch	わかめとんこつラーメン 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 ライス 牛乳					肉味噌温玉丼(大豆ミート) 野菜コロッケ 牛乳 コンソメジュリアン					カレーうどん メンチカツ ライス 牛乳					カルボナーラ コーンポテト ライス 牛乳					チキンカレー わかめサラダ 牛乳					豚ごぼう炒め丼 愛玉子 牛乳 春雨スープ					鶏そぼろ炒飯 フルーチェ ピーチ 牛乳 野菜スープ					
	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	
		965	35.0	18.3	165.6	8.2	861	31.5	26.3	126.6	4.9	1133	26.7	30.5	189.1	6.8	1200	30.9	41.3	181.1	3.1	709	19.2	22.5	113.6	2.9	698	22.8	19.0	113.3	2.1	806	23.3	23.8	128.3	5.8
	夕食 Dinner	ライス ・ 漬物 チキンカツ トマトチーズソース 茄子の生姜醤油 わかめと玉葱の味噌汁					ライス ・ 漬物 ポークチャップ 春の3種の豆のシーザー和え 白菜と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキン南蛮 にらともやしのチャンプルー 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 回鍋肉 春雨の中華和え物 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース ひじきと大豆の煮物 もやしと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 とんかつ さつま揚げと人参のきんぴら 大根と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 ポークソテー オニオンソース ペンネナポリタン 玉葱と油揚げの味噌汁				
E (kcal)		P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	
		884	26.4	23.3	146.1	2.5	694	24.1	16.8	113.7	3.3	1086	17.4	54.4	133.7	4.3	793	25.3	19.1	136.2	5.7	879	38.1	25.3	129.1	4.4	790	19.5	22.6	131.5	2.8	818	26.7	18.8	137.5	4.2

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

Weekly Menu																																					
日	10月6日					10月7日					10月8日					10月9日					10月10日					10月11日					10月12日						
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)						
 朝食	チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					照焼き肉団子 小松菜とえのきのみぞれ和え ライス ・ 漬物 大根と油揚げの味噌汁					目玉焼き ウィンナーと野菜のソテー ライス ・ 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁						
	ウィンナー(2本) 人参と玉子の炒め ライス ・ 漬物 大根とわかめの味噌汁					五目巾着の煮物 キャベツのツナマヨサラダ ライス ・ 漬物 もやしとインゲンの味噌汁					和風スクランブル 切干大根のきんぴら ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					いかフライ 青梗菜のゆず醤油 ライス ・ 漬物 キャベツと大根の味噌汁					プレーンオムレツ ポテトの醤油バター風味 ライス ・ 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁																
栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)		
	454	15.4	13.9	68.5	3.4	404	9.5	7.9	75.8	4.7	422	13.0	8.9	74.0	2.7	391	10.5	7.0	73.6	2.0	459	8.2	14.3	77.3	2.6	412	10.9	7.6	76.5	2.5	456	13.9	13.7	71.1	2.4		
 昼食	イベント お月見牛丼 いんげんの辛子醤油  牛乳 しめじと油揚げの味噌汁					醤油ラーメン 焼売  ライス 牛乳					肉うどん 玉子豆腐  ライス 牛乳					モッツアレラチーズのトマトソースパスタ ブロッコリーのナムル  ライス 牛乳					キーマカレー (人気メニュー) バナナ  牛乳					ツナコーンピラフ じゃが芋の甘辛炒め 牛乳 わかめスープ					麻婆豆腐飯 (人気メニュー) 白菜のお浸し 牛乳 コンソメジュリアン						
	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)		
	1167	34.0	35.1	181.8	3.1	645	26.9	16.7	92.9	9.9	1076	32.1	28.6	170.7	5.6	1008	29.7	22.6	177.0	3.2	746	20.0	23.4	119.0	2.4	773	23.1	16.9	137.9	4.5	766	29.9	22.3	115.4	6.4		
 夕食	ライス ・ 漬物 ケイジャンチキン もやしとホウレン草のカレーチャブチェ キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 豚肉のねぎ塩焼き おくらとえのきのお浸し キャベツと大根の味噌汁					ライス ・ 漬物 照り煮チキン 大根の塩昆布和え もやしとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキン南蛮 厚揚げと青菜の煮物 キャベツとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 牛すじと大根の煮込み 海藻と玉ねぎの梅おかか和え キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 メンチカツ 洋食屋風 春雨ともやしの炒め物 玉葱と油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏もも肉のこがし味噌焼き 厚揚げと人参の中華炒め煮 もやしとわかめの味噌汁						
	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)		
	720	30.5	19.2	109.8	3.2	693	21.0	18.5	114.4	4.4	707	29.6	18.0	109.9	3.6	947	32.4	35.4	123.7	5.2	594	24.9	3.8	120.8	4.3	1058	22.4	38.8	158.3	6.0	859	38.2	26.4	119.8	5.8		

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量



日	10月13日					10月14日					10月15日					10月16日					10月17日					10月18日					10月19日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食 						チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー														
	プレーンオムレツ ハムと野菜のカレー炒め ライス ・ 漬物 玉葱と油揚げの味噌汁					肉入りコロッケ ひじきと枝豆の煮物 ライス ・ 漬物 豆腐とわかめの味噌汁					野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ ライス ・ 漬物 しめじと油揚げの味噌汁					厚揚げのそぼろあん ほうれん草とコーンのソテー ライス ・ 漬物 キャベツと玉葱の味噌汁					豚野菜炒め 和風マカロニサラダ ライス ・ 漬物 もやしとわかめの味噌汁					温泉玉子 コーンじゃがバター風味 ライス ・ 漬物 キャベツと油揚げの味噌汁					ほうれん草スクランブル 厚揚げとキャベツの味噌炒め ライス ・ 漬物 大根と油揚げの味噌汁				
	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	366	9.0	4.9	73.9	2.6	465	10.4	10.4	86.0	2.7	467	12.2	13.5	75.6	2.9	415	14.2	9.7	69.8	1.8	520	12.0	14.8	87.3	3.1	411	12.4	7.1	75.6	2.0	470	15.6	14.3	71.1	2.8
昼食 	タンメン  プリン ライス 牛乳					ケチャップオムライス 海藻とオニオンのマリネサラダ 牛乳 コンソメスープ					ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え  ライス 牛乳					クリームミートソーススパゲティ ブロッコリーとお豆のサラダ  ライス 牛乳					カレーライス(豚) わかめサラダ  牛乳					いか天丼 おぐらのわさび醤油 牛乳 もやしと人参のスープ					牛肉と野菜のすき焼き丼 餃子 牛乳 わかめと玉葱の味噌汁				
	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	1004	31.8	17.7	179.6	8.0	697	21.5	27.2	93.5	5.5	928	24.7	16.1	171.1	5.9	1159	30.3	33.9	188.5	4.5	700	18.2	21.2	115.5	3.4	759	24.4	20.8	119.6	4.0	774	25.2	23.3	120.6	4.5
夕食 	ライス ・ 漬物 チーズチキン トマトソース じゃが芋のニンニクおかか和え わかめスープ					肉  ライス ・ 漬物 ハンバーグ ジンジャーソース 青菜と白菜のぽん酢がけ キャベツと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 豚肉と大根の炒め煮 揚げ茄子の葱ソース 豆腐とわかめの味噌汁					肉  ライス ・ 漬物 鶏肉の一味唐辛子焼き 小鉢 いんげん和白滝の柚子しょうゆ もやしとわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 チキンの味噌マヨネーズソース 白菜とハムの炒め キャベツと大根の味噌汁					ライス ・ 漬物 豚と根菜の甘辛きんぴら 茄子のみぞれ和え 大根とわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 ポテトコロッケ&チキンカツ もやしときくらげの香味和え キャベツともやしの味噌汁				
	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	757	40.7	15.5	111.6	3.4	753	22.8	13.4	139.3	4.8	816	25.0	24.8	123.8	4.8	745	30.7	18.6	117.6	5.3	880	30.7	30.5	124.7	3.5	726	17.1	15.1	136.2	3.2	750	15.4	18.9	133.4	3.0

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

 Weekly Menu  																																				
日	10月20日					10月21日					10月22日					10月23日					10月24日					10月25日					10月26日					
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)					
朝食 	チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					チョイスメニュー					温泉玉子 人参とじゃこのナムル ライス ・ 漬物 キャベツとわかめの味噌汁					肉入りコロッケ ひじきと切干大根のきんぴら ライス ・ 漬物 わかめと玉葱の味噌汁					
	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ライス ・ 漬物 キャベツとわかめの味噌汁					高野豆腐の卵とし ベーコン ライス ・ 漬物 もやしと油揚げの味噌汁					ウィンナー(2本) ポテトサラダ ライス ・ 漬物 豆腐とわかめの味噌汁					野菜のスクランブルエッグ 白菜とチャーシューの炒め ライス ・ 漬物 油揚げとわかめの味噌汁					ハンバーグ キャベツと筍の炒め煮 ライス ・ 漬物 じゃが芋と玉葱の味噌汁															
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
	479	12.6	8.8	88.7	3.6	409	13.9	13.8	68.1	2.6	469	13.7	15.0	71.9	3.2	438	11.8	14.1	67.5	2.0	381	10.9	4.7	76.5	3.1	370	11.9	6.2	67.5	2.2	483	10.1	10.5	90.9	3.0	
昼食 	きつねうどん 春巻 ライス 牛乳					たれかつ丼 野菜コロッケ 牛乳 キャベツとわかめの味噌汁					【苦小牧】カレーラーメン みたらし白玉 ライス 牛乳					和風明太子パスタ ブロッコリーのツナマヨ和え ライス 牛乳					おすすめ ハヤシライス 卵サラダ 牛乳					鶏肉きんぴら丼 黒糖ゼリー 牛乳 わかめと玉葱の味噌汁					肉そぼろチャーハン フルーチェ ミックスオレンジ 牛乳 もやしと油揚げの味噌汁					
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
		962	26.5	18.9	171.0	5.2	1026	23.8	43.3	138.6	5.4	1159	32.2	21.5	207.8	7.4	973	31.8	19.7	172.6	4.6	854	20.3	24.2	144.8	3.8	788	24.7	19.0	131.7	3.6	777	25.7	24.8	115.6	6.3
夕食 	ライス ・ 漬物 イタリアンハンバーグステーキ ブロッコリーのカレーマヨ和え わかめと玉葱の味噌汁					ライス ・ 漬物 グリルチキン サルサソース スイートエンドウのおかか和え コンソメジュリアン					ライス ・ 漬物 鶏肉の生姜焼き 大根のそぼろあん 大根と油揚げの味噌汁					肉 ライス ・ 漬物 鶏の照り焼き 白滝ときのこのこのピリ辛炒め 大根とわかめの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏肉のシーザーサラダ仕立て ソース焼きそば わかめと玉葱の味噌汁					ライス ・ 漬物 豚しゃぶの葱おろしだれ こんにゃくと野菜の煮物 しめじと油揚げの味噌汁					ライス ・ 漬物 鶏天 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁					
	栄養価	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)	E (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	S (g)
		806	27.9	18.4	136.9	3.8	846	32.8	21.4	133.9	3.7	805	32.4	23.4	118.8	4.8	965	30.6	41.7	120.8	3.1	729	29.3	17.8	114.2	3.5	690	27.9	12.2	117.0	5.7	849	33.4	29.5	116.1	3.9

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量