

# 東が丘ホーム10月献立表

							10月1日(日)
朝食							食パン(6枚切り) ジャム クリームシチュー 牛乳 フルーツ缶(黄桃)
							エネルギー:541kcal タンパク:18.9g 脂質:14.6g カルシウム:500mg 食塩相:3.2g
昼食							赤飯 鱈と野菜の生姜蒸し 白菜の梅肉和え 味噌汁(里芋・葱) フルーツ(パイナップル)
							エネルギー:396kcal タンパク:20.3g 脂質:2.2g カルシウム:140mg 食塩相:3.3g
おやつ							
夕食							御飯 ポークガーリックソテー 大根サラダ すまし汁(菜の花・ごぼう)
							エネルギー:508kcal タンパク:16.8g 脂質:21.9g カルシウム:133mg 食塩相:1.7g
日計							エネルギー:1445kcal タンパク:56.0g 脂質:38.7g カルシウム:773mg 食塩相:8.2g

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
朝食	黒糖パン ポテトサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム オムレツ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	食パン(6枚切り) ジャム チキントマトシチュー 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(カクテル)	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(菜の花・人参)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜の炒めもの 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム ミネストローネ 牛乳 フルーツ缶(洋なし)
	エネルギー:524kcal タンパク:16.1g 脂質:20.1g カルシウム:304mg 食塩相:1.4g	エネルギー:464kcal タンパク:16.3g 脂質:14.6g カルシウム:290mg 食塩相:1.7g	エネルギー:531kcal タンパク:19.2g 脂質:13.6g カルシウム:286mg 食塩相:2.1g	エネルギー:397kcal タンパク:17.5g 脂質:6.5g カルシウム:158mg 食塩相:2.5g	エネルギー:436kcal タンパク:16.2g 脂質:12.7g カルシウム:289mg 食塩相:1.7g	エネルギー:513kcal タンパク:15.9g 脂質:20.8g カルシウム:263mg 食塩相:1.5g	エネルギー:435kcal タンパク:14.7g 脂質:13.2g カルシウム:268mg 食塩相:2.0g
昼食	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ(バナナ)	御飯 鱈の塩焼き 刻み昆布の煮物 味噌汁(大根・もやし) フルーツヨーグルト	きしめん(愛知郷土料理) 焼売 小松菜のツナ和え フルーツ(パイン)	御飯 肉じゃが スナップエンドウのサラダ 赤だし(なめこ・油揚げ・大根葉) フルーツ(りんご)	御飯 カニクリームコロッケ, コーンコロッケ しらす入り和え物(静岡郷土料理) 味噌汁(もやし・なす) フルーツ(バナナ)	御飯 ロールキャベツのトマト煮 もやしの梅和え 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ(パイン)	(旬の食材の日 24節気 寒露) 鮭菜飯 さばの生姜煮 里芋と茄子の田楽 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(りんご)
	エネルギー:461kcal タンパク:18.4g 脂質:11.3g カルシウム:142mg 食塩相:2.8g	エネルギー:468kcal タンパク:22.4g 脂質:8.9g カルシウム:251mg 食塩相:3.0g	エネルギー:413kcal タンパク:15.9g 脂質:12.2g カルシウム:122mg 食塩相:3.5g	エネルギー:563kcal タンパク:20.3g 脂質:16.6g カルシウム:184mg 食塩相:2.6g	エネルギー:551kcal タンパク:13.1g 脂質:15.2g カルシウム:150mg 食塩相:2.8g	エネルギー:343kcal タンパク:10.2g 脂質:2.3g カルシウム:161mg 食塩相:2.5g	エネルギー:609kcal タンパク:19.4g 脂質:21.5g カルシウム:160mg 食塩相:3.4g
おやつ	せんべい			ババロア		ロールケーキ	
	エネルギー:49kcal タンパク:0.5g 脂質:0.1g カルシウム:65mg 食塩相:0.2g			エネルギー:68kcal タンパク:2.2g 脂質:1.7g カルシウム:72mg 食塩相:0.1g		エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 ホキの幽庵焼き 蒸し鶏サラダ 味噌汁(里芋・絹さや)	御飯 豚肉のクリームソースかけ 隠元のピーナツ和え 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	御飯 友禅豆腐 切干大根のごま酢和え 味噌汁(卵・貝割れ)	御飯 親子煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(白玉麩・オクラ)	御飯 すき焼き 大根サラダ 味噌汁(庄内麩・かいわれ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 茄子のおろし和え すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	御飯 ポークソテーオニオンソース かにかまサラダ ブロッコリーのミルクスープ
	エネルギー:409kcal タンパク:19.5g 脂質:6.7g カルシウム:131mg 食塩相:2.5g	エネルギー:510kcal タンパク:19.1g 脂質:18.0g カルシウム:146mg 食塩相:2.6g	エネルギー:496kcal タンパク:18.2g 脂質:12.9g カルシウム:227mg 食塩相:2.2g	エネルギー:417kcal タンパク:19.2g 脂質:10.7g カルシウム:166mg 食塩相:2.1g	エネルギー:507kcal タンパク:17.0g 脂質:19.2g カルシウム:171mg 食塩相:2.4g	エネルギー:494kcal タンパク:16.5g 脂質:19.6g カルシウム:117mg 食塩相:2.7g	エネルギー:453kcal タンパク:18.7g 脂質:13.5g カルシウム:207mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1443kcal タンパク:54.5g 脂質:38.2g カルシウム:642mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1442kcal タンパク:57.8g 脂質:41.5g カルシウム:687mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1440kcal タンパク:53.3g 脂質:38.7g カルシウム:635mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1445kcal タンパク:59.2g 脂質:35.5g カルシウム:580mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1494kcal タンパク:46.3g 脂質:47.1g カルシウム:610mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1445kcal タンパク:43.9g 脂質:46.6g カルシウム:541mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1497kcal タンパク:52.8g 脂質:48.2g カルシウム:635mg 食塩相:8.1g

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
朝食	チーズパン ウインナーとちんげん菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 海老ボールのクリームスープ 牛乳 フルーツ(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 豆乳スープ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	御飯 車麩の煮物 昆布豆 味噌汁(菜の花・玉ねぎ)	食パン(6枚切り) ジャム ミートオムレツ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと野菜のパターター 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム ボイルウインナー温野菜添え 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(みかん)
	エネルギー:532kcal タンパク:17.3g 脂質:19.4g カルシウム:307mg 食塩相:2.0g	エネルギー:457kcal タンパク:15.6g 脂質:12.3g カルシウム:335mg 食塩相:2.1g	エネルギー:474kcal タンパク:18.2g 脂質:12.2g カルシウム:318mg 食塩相:2.1g	エネルギー:418kcal タンパク:14.8g 脂質:4.3g カルシウム:190mg 食塩相:2.6g	エネルギー:461kcal タンパク:15.9g 脂質:14.5g カルシウム:279mg 食塩相:1.7g	エネルギー:447kcal タンパク:15.2g 脂質:13.3g カルシウム:275mg 食塩相:1.8g	エネルギー:543kcal タンパク:17.3g 脂質:22.0g カルシウム:252mg 食塩相:1.8g
昼食	御飯 海老のトマト煮 切干大根のサラダ 中華スープ(白菜・にら) フルーツ(パイン)	A 定食 【郷土料理(東海)選択食】 御飯 A. 四日市とんてき(三重) 大根の甘酢和え 味噌汁(青梗菜・里芋) フルーツヨーグルト	【運動会】 ゆかりおにぎり 厚焼き玉子&コロケ マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(りんご)	御飯 鯖の香味焼き 里芋の煮物 すまし汁(卵・大根葉) フルーツ(バナナ)	御飯 みそかつ(愛知郷土料理) スナックとチーズのサラダ おくらのスープ フルーツ(パイン)	しょう油ラーメン 焼売 ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ(りんご)	御飯 八丁味噌麻婆豆腐(愛知郷土料理) ブロッコリーの和え物 ちんげん菜のスープ フルーツ(バナナ)
	エネルギー:408kcal タンパク:14.7g 脂質:6.2g カルシウム:180mg 食塩相:2.0g	エネルギー:547kcal タンパク:20.2g 脂質:15.9g カルシウム:252mg 食塩相:2.5g B. マグロカツ ハンペンフライ(静岡) エネルギー:558kcal タンパク:20.7g 脂質:13.3g カルシウム:275mg 食塩相:3.3g	エネルギー:590kcal タンパク:12.2g 脂質:18.7g カルシウム:111mg 食塩相:3.3g	エネルギー:604kcal タンパク:20.3g 脂質:22.8g カルシウム:113mg 食塩相:1.8g	エネルギー:557kcal タンパク:19.0g 脂質:17.8g カルシウム:191mg 食塩相:3.4g	エネルギー:500kcal タンパク:20.8g 脂質:17.0g カルシウム:110mg 食塩相:3.8g	エネルギー:511kcal タンパク:20.9g 脂質:15.7g カルシウム:223mg 食塩相:2.4g
おやつ	栗まんじゅう			ウエハース		抹茶プリン	
	エネルギー:45kcal タンパク:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g			エネルギー:50kcal タンパク:0.6g 脂質:2.7g カルシウム:577mg 食塩相:0.0g		エネルギー:52kcal タンパク:0.1g 脂質:0.1g カルシウム:116mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁(さつま芋・葱)	御飯 鶏肉の八丁味噌煮(愛知郷土料理) オクラの和え物 すまし汁(油揚げ・小松菜)	御飯 鰯の利休焼き いんげんのおかか和え すまし汁(大根・葱)	御飯 豚しゃぶ ほうれん草の生姜和え 赤だし(しろ菜・ゴボウ)	御飯 鱈の梅風味焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁(大根・水菜)	御飯 あさりと牛蒡の卵としじ 大根サラダ 味噌汁(しろ菜・油揚げ)	御飯 鰯の塩焼き 三色中華和え 味噌汁(さつま芋・大根葉)
	エネルギー:462kcal タンパク:12.9g 脂質:9.5g カルシウム:119mg 食塩相:2.9g	エネルギー:444kcal タンパク:19.1g 脂質:10.6g カルシウム:212mg 食塩相:2.4g	エネルギー:427kcal タンパク:20.1g 脂質:5.6g カルシウム:162mg 食塩相:2.4g	エネルギー:423kcal タンパク:17.2g 脂質:12.2g カルシウム:167mg 食塩相:2.8g	エネルギー:435kcal タンパク:21.8g 脂質:6.5g カルシウム:126mg 食塩相:2.9g	エネルギー:445kcal タンパク:20.1g 脂質:10.3g カルシウム:235mg 食塩相:2.9g	エネルギー:413kcal タンパク:18.2g 脂質:9.3g カルシウム:185mg 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1447kcal タンパク:46.0g 脂質:35.2g カルシウム:806mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1448kcal タンパク:54.9g 脂質:38.8g カルシウム:799mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1491kcal タンパク:50.5g 脂質:36.5g カルシウム:591mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1495kcal タンパク:52.9g 脂質:42.0g カルシウム:1047mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1453kcal タンパク:56.7g 脂質:38.8g カルシウム:596mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1444kcal タンパク:56.2g 脂質:40.7g カルシウム:736mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1467kcal タンパク:56.4g 脂質:47.0g カルシウム:660mg 食塩相:6.7g

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
朝食	あんパン スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム クラムチャウダー 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(みかん)	御飯 お魚とうふ揚げの煮物 納豆 味噌汁(青梗菜・油揚げ)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	食パン(6枚切り) ジャム 豆たっぷりサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム キャベツのスープ煮 牛乳 フルーツ缶(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム ポテトチーズ焼き 牛乳 フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー:570kcal タンパク:17.1g 脂質:20.5g カルシウム:247mg 食塩相:1.0g	エネルギー:526kcal タンパク:19.4g 脂質:14.6g カルシウム:366mg 食塩相:2.6g	エネルギー:432kcal タンパク:16.9g 脂質:11.6g カルシウム:171mg 食塩相:2.5g	エネルギー:436kcal タンパク:15.7g 脂質:10.4g カルシウム:271mg 食塩相:1.5g	エネルギー:484kcal タンパク:17.2g 脂質:16.7g カルシウム:282mg 食塩相:1.9g	エネルギー:443kcal タンパク:16.0g 脂質:12.0g カルシウム:304mg 食塩相:2.3g	エネルギー:529kcal タンパク:18.6g 脂質:18.3g カルシウム:390mg 食塩相:1.6g
昼食	御飯 ハンバーグ デミソース コーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ(パイン)	バターライス ポークチャップ スナッフエントウとチーズのサラダ 味噌汁(しろ菜・大根葉) フルーツ(バナナ)	【運動会】 ロールパンサンドイッチ 若鶏の竜田揚げ コールスローサラダ ポタージュ フルーツ(柿)	シーフードマカロニグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参) フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉の甘辛焼(愛知郷土料理) さつま芋のいところ煮 すまし汁(豆腐・とろろ昆布) フルーツヨーグルト	御飯 ブラウンシチュー ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ(ズッキーニ・玉ねぎ) フルーツ(パイン)	御飯 鯖の薬味醤油焼き おくらともずくの酢の物 すまし汁(豆腐・とろろ昆布) フルーツ(りんご)
	エネルギー:449kcal タンパク:13.4g 脂質:9.8g カルシウム:234mg 食塩相:2.3g	エネルギー:579kcal タンパク:21.3g 脂質:19.2g カルシウム:238mg 食塩相:3.6g	エネルギー:658kcal タンパク:22.0g 脂質:35.4g カルシウム:173mg 食塩相:3.6g	エネルギー:500kcal タンパク:16.8g 脂質:15.8g カルシウム:123mg 食塩相:3.1g	エネルギー:622kcal タンパク:19.2g 脂質:16.7g カルシウム:187mg 食塩相:2.3g	エネルギー:515kcal タンパク:18.3g 脂質:13.1g カルシウム:162mg 食塩相:3.3g	エネルギー:487kcal タンパク:16.6g 脂質:17.2g カルシウム:126mg 食塩相:1.7g
おやつ	チョコレート			やわらかサブレ		ひとくちまんじゅう(ゆず)	
	エネルギー:62kcal タンパク:0.9g 脂質:3.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g			エネルギー:92kcal タンパク:0.8g 脂質:5.5g カルシウム:150mg 食塩相:0.1g		エネルギー:53kcal タンパク:1.1g 脂質:0.1g カルシウム:200mg 食塩相:0.0g	
夕食	御飯 冬瓜煮(愛知郷土料理) ピーマンの塩炒め 赤だし(じゃが芋・とろろ昆布)	御飯 鱈の煮付け 菜の花のおかか和え 味噌汁(キャベツ・高野豆腐)	御飯 肉団子のトマトクリーム煮 切干大根のサラダ すまし汁(小松菜・貝割れ)	御飯 干草焼き さつま揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 鱈と野菜の生姜蒸し 白菜の浅漬け 味噌汁(卵・絹さや)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かにかま和え 味噌汁(青梗菜・玉葱)	御飯 鶏肉の甘酢あんかけ もやしのナムル コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)
	エネルギー:416kcal タンパク:15.7g 脂質:8.9g カルシウム:109mg 食塩相:2.4g	エネルギー:382kcal タンパク:21.6g 脂質:2.7g カルシウム:204mg 食塩相:2.5g	エネルギー:353kcal タンパク:10.6g 脂質:4.9g カルシウム:187mg 食塩相:1.8g	エネルギー:430kcal タンパク:19.3g 脂質:10.4g カルシウム:177mg 食塩相:2.9g	エネルギー:337kcal タンパク:18.4g 脂質:2.9g カルシウム:168mg 食塩相:3.4g	エネルギー:472kcal タンパク:18.3g 脂質:12.4g カルシウム:154mg 食塩相:2.7g	エネルギー:442kcal タンパク:18.5g 脂質:10.8g カルシウム:155mg 食塩相:1.8g
日計	エネルギー:1497kcal タンパク:47.1g 脂質:42.7g カルシウム:590mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1487kcal タンパク:62.3g 脂質:36.5g カルシウム:808mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1443kcal タンパク:49.5g 脂質:51.9g カルシウム:531mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1458kcal タンパク:52.6g 脂質:42.1g カルシウム:721mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.8g 脂質:36.3g カルシウム:637mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1483kcal タンパク:53.7g 脂質:37.6g カルシウム:820mg 食塩相:8.2g	エネルギー:1458kcal タンパク:53.7g 脂質:46.3g カルシウム:671mg 食塩相:5.0g



	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
朝食	黒糖パン ミートオムレツ 牛乳 フルーツ(洋なし)	食パン(6枚切り) ジャム クリームシチュー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム ソーセージと野菜の炒め物 牛乳(紅茶風味) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁(大根・いんげん)	食パン(6枚切り) ジャム 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム スクランブルエッグ 牛乳 フルーツ缶(カクテル)	食パン(6枚切り) ジャム 魚肉ソーセージと大根のサラダ 牛乳 フルーツ缶(パイナップル)
	エネルギー:469kcal タンパク:16.9g 脂質:13.8g カルシウム:258mg 食塩相:1.1g	エネルギー:499kcal タンパク:17.6g 脂質:13.4g カルシウム:325mg 食塩相:2.5g	エネルギー:495kcal タンパク:16.6g 脂質:13.3g カルシウム:263mg 食塩相:1.7g	エネルギー:452kcal タンパク:17.0g 脂質:8.6g カルシウム:273mg 食塩相:2.5g	エネルギー:458kcal タンパク:22.2g 脂質:14.0g カルシウム:274mg 食塩相:1.8g	エネルギー:509kcal タンパク:15.8g 脂質:20.5g カルシウム:264mg 食塩相:1.5g	エネルギー:422kcal タンパク:13.8g 脂質:12.2g カルシウム:274mg 食塩相:1.6g
昼食	【郷土料理(東海)選択食】 御飯 A. 鶏ちゃん(岐阜) ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(パイナップル)	わかめ御飯 鱈の塩麹焼 大根の海老あんかけ すまし汁(里芋・青ネギ) フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の山椒焼き 青梗菜の辛子和え じゃがいものミルクスープ フルーツ(バナナ)	きつねそば 厚焼玉子 もやしのサラダ フルーツ(りんご)	御飯 ミートボールのトマト煮 シルバーサラダ つぶつぶ野菜のクリームスープ フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 高野豆腐の炊き合わせ すまし汁(白玉麩・小松菜) フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 わさび豆腐(静岡郷土料理) 味噌汁(なめこ・オクラ) フルーツ(りんご)
	エネルギー:495kcal タンパク:19.2g 脂質:14.8g カルシウム:210mg 食塩相:2.7g B. エビフライ(愛知) エネルギー:461kcal タンパク:13.6g 脂質:10.5g カルシウム:225mg 食塩相:2.3g	エネルギー:460kcal タンパク:24.0g 脂質:5.9g カルシウム:344mg 食塩相:2.7g	エネルギー:479kcal タンパク:18.0g 脂質:11.6g カルシウム:183mg 食塩相:2.2g	エネルギー:430kcal タンパク:16.6g 脂質:12.0g カルシウム:71mg 食塩相:3.0g	エネルギー:535kcal タンパク:13.7g 脂質:14.5g カルシウム:160mg 食塩相:2.2g	エネルギー:513kcal タンパク:22.0g 脂質:12.2g カルシウム:183mg 食塩相:2.1g	エネルギー:494kcal タンパク:19.5g 脂質:13.6g カルシウム:115mg 食塩相:2.7g
おやつ	ミニどらやき			抹茶ワッフル		ドーナツ	
	エネルギー:72kcal タンパク:1.5g 脂質:0.9g カルシウム:180mg 食塩相:0.1g			エネルギー:101kcal タンパク:1.5g 脂質:4.6g カルシウム:200mg 食塩相:0.1g		エネルギー:104kcal タンパク:1.7g 脂質:5.4g カルシウム:200mg 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 厚揚げと野菜の煮びたし ツナサラダ 味噌汁(ごぼう・葱)	御飯 つくねの野菜あんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁(白菜・高野豆腐)	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ 味噌汁(菜の花・白玉麩)	御飯 ホキの生姜煮 カリフラワーのサラダ 赤だし(高野豆腐・チンゲン菜)	御飯 豚肉の塩麹炒め 小松菜の和え物 味噌汁(豆腐・大根葉)	御飯 鱈の梅煮 もやしの土佐和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ)	御飯 鯖のごま漬焼き ほうれん草と油揚げの和え物 赤だし(さつま芋・貝割れ)
	エネルギー:450kcal タンパク:14.8g 脂質:13.2g カルシウム:249mg 食塩相:2.4g	エネルギー:507kcal タンパク:14.3g 脂質:11.0g カルシウム:124mg 食塩相:2.5g	エネルギー:476kcal タンパク:19.0g 脂質:16.2g カルシウム:223mg 食塩相:2.3g	エネルギー:460kcal タンパク:22.6g 脂質:11.7g カルシウム:185mg 食塩相:2.5g	エネルギー:447kcal タンパク:18.8g 脂質:14.5g カルシウム:227mg 食塩相:2.9g	エネルギー:360kcal タンパク:19.3g 脂質:3.7g カルシウム:135mg 食塩相:2.6g	エネルギー:531kcal タンパク:20.7g 脂質:19.3g カルシウム:207mg 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1486kcal タンパク:52.4g 脂質:42.7g カルシウム:897mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1466kcal タンパク:55.9g 脂質:30.3g カルシウム:793mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1450kcal タンパク:53.6g 脂質:41.1g カルシウム:669mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1443kcal タンパク:57.7g 脂質:36.9g カルシウム:729mg 食塩相:8.0g	エネルギー:1440kcal タンパク:54.7g 脂質:43.0g カルシウム:661mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1486kcal タンパク:58.8g 脂質:41.8g カルシウム:782mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1447kcal タンパク:54.0g 脂質:45.1g カルシウム:596mg 食塩相:6.9g

	10月30日(月)	10月31日(火)					
朝食	バターロール ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶(みかん)	食パン(6枚切り) ジャム 肉団子のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(カクテル)					
	エネルギー:488kcal タンパク:15.9g 脂質:17.6g カルシウム:242mg 食塩相:1.7g	エネルギー:481kcal タンパク:17.5g 脂質:14.5g カルシウム:282mg 食塩相:2.1g					
昼食	スパゲッティミートソース ツナと野菜のサラダ コンソメスープ(なす・玉ねぎ) フルーツ(パイン)	【ハロウィン】 御飯 かぼちゃコロケ 花野菜サラダ ポタージュ バナナヨーグルト					
	エネルギー:464kcal タンパク:18.4g 脂質:15.9g カルシウム:116mg 食塩相:3.8g	エネルギー:605kcal タンパク:17.3g 脂質:13.5g カルシウム:326mg 食塩相:2.4g					
おやつ	サラダせんべい						
	エネルギー:47kcal タンパク:0.5g 脂質:1.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g						
夕食	御飯 厚揚げのおろし煮 小松菜と竹輪の和え物 水餃子スープ	御飯 鱈の塩焼き 真砂炒め 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)					
	エネルギー:443kcal タンパク:17.5g 脂質:11.6g カルシウム:354mg 食塩相:2.3g	エネルギー:383kcal タンパク:19.2g 脂質:7.6g カルシウム:180mg 食塩相:2.8g					
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:52.3g 脂質:46.8g カルシウム:712mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1469kcal タンパク:54.0g 脂質:35.6g カルシウム:788mg 食塩相:7.3g					