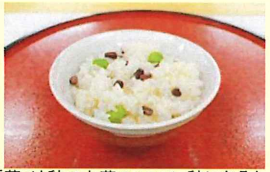
ドリーム I 常食 献立だより 2025年10月

10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝			ごはん プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) 白菜となめこのお浸し 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	ごはん かも団子 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 味噌汁(白菜・わかめ)	きのこ雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根とちくわの白ごま和え はちみつねり梅	ごはん 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
			エネ 360 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 4.2 g 食塩 1.91 g	エネ 401 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 11.1 g 食塩 1.71 g	エネ 398 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 10.9 g 食塩 1.82 g	エネ 311 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.06 g	エネ 401 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 10.2 g 食塩 1.8 g
昼			ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎｿｰｽ) ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	ごはん 豚大根 たこふくさ焼き ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)いりこ風味
			エネ 532 kcal 蛋白 26 g 脂質 15.9 g 食塩 2.73 g	エネ 553 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 21.2 g 食塩 2.76 g	エネ 537 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.67 g	エネ 607 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.1 g 食塩 1.93 g	エネ 530 kcal 蛋白 22 g 脂質 17.8 g 食塩 2.14 g
お			シルベーヌ	手作り青りんごゼリー	手作りぜんざい(もち麩)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
			エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.02 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
夕			ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきとちくわの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(ごぼう・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 赤魚の柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん ホキの香草焼き(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 白菜と鶏肉の煮物 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(かまぼこ・わかめ)
			エネ 504 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.68 g	エネ 482 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 13.3 g 食塩 2.17 g	エネ 481 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13 g 食塩 2.37 g	エネ 503 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.1 g 食塩 2.56 g	エネ 501 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 12.3 g 食塩 2.82 g
計			エネ 1494 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 44 g 食塩 7.35 g	エネ 1478 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 45.8 g 食塩 6.65 g	エネ 1563 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 39 g 食塩 6.93 g	エネ 1582 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 54.9 g 食塩 6.9 g	エネ 1560 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 40.6 g 食塩 6.84 g

日付	6	7	8	9	10		
朝	ごはん レモンチキン ｶﾘﾌﾗﾜｰとかまぼこのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん 磯巻き卵 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 いんげんとｺｰﾝのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 千草焼き 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	10月6日(月)昼食 吹き寄せ寿司 十五夜	10月9日(木)昼食 萩ごはん
	エネ 384 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.29 g	エネ 371 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 8.5 g 食塩 1.9 g	エネ 356 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 6.3 g 食塩 1.6 g	エネ 412 kcal 蛋白 13 g 脂質 9.7 g 食塩 1.92 g	エネ 342 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 5.6 g 食塩 1.25 g		
昼	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子どうふ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ	萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(柿)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麹ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)		
	エネ 491 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 9.1 g 食塩 3.16 g	エネ 507 kcal 蛋白 20 g 脂質 17 g 食塩 2.43 g	エネ 601 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 29.9 g 食塩 4.19 g	エネ 548 kcal 蛋白 20 g 脂質 21 g 食塩 2.14 g	エネ 565 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 23 g 食塩 3.03 g		
お	手作りプリン(塩ミルクソース)	手作りカフェマドレーヌ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	おにぎりせんべい 飴湯	「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で"吹き寄せ"られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の実りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびや鰻や銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。	「萩」は秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。
	エネ 108 kcal 蛋白 3.3 g 脂質 5.5 g 食塩 0.13 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 118 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 2.3 g 食塩 0.23 g		
夕	ごはん 肉団子の中華あんかけ 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 銀ひらすのｿﾃｰ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(白ねぎ・わかめ) きざみしば漬け	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 絹揚げの煮物 キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) いりこ風味	ごはん かれいの山椒煮 大根と豚肉の金平 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)		
	エネ 541 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.29 g	エネ 533 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 17.5 g 食塩 2.06 g	エネ 493 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.45 g	エネ 574 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 20.6 g 食塩 2.77 g	エネ 519 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 13.7 g 食塩 2.17 g		
計	エネ 1524 kcal 蛋白 50.8 g 脂質 38.7 g 食塩 6.87 g	エネ 1553 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 50.1 g 食塩 6.59 g	エネ 1584 kcal 蛋白 67.5 g 脂質 54.4 g 食塩 8.29 g	エネ 1622 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 55 g 食塩 6.95 g	エネ 1544 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 44.6 g 食塩 6.67 g		

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						11	12
朝	10月14日(火)昼食 さつまいもごはん	10月14日(火)昼食 すろっぽ [和歌山県郷土料理]	10月18日(土)おやつ 栗あんまんじゅう			ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんの塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・大根)	ごはん 擬製豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)
						エネ 367 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 6.4 g 食塩 1.56 g	エネ 430 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 11.9 g 食塩 1.51 g
昼						ごはん さけの香味焼き 里芋と油揚げの煮物 もずく酢 味噌かきたま汁	大豆と鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 みかん缶
						エネ 498 kcal 蛋白 25 g 脂質 10.8 g 食塩 2.52 g	エネ 511 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.73 g
お	さつまいもは、秋の味覚として非常に人気があり、その甘さや栄養価の高さから愛されています。さつまいもごはんは、シンプルでありながらその甘さを存分に楽しむ事が出来る料理です。さつまいもの食感とごはんの相性はピッタリです。お楽しみに。	すろっぽとは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を千六本に刻んだ料理なので、「せんろっぽん」が「すろっぽ」となまったと言われているそうです。千切りにした人参や大根の煮物ですが、酢が入っているのが特徴です。箸休めにぴったりです。	栗のまんじゅうは日本の和菓子文化の中でも古くから存在し、江戸時代にはすでに庶民の間で広まったと言われています。栗は古来より縁起の良い食材とされ、「勝ち栗」として武士の携帯食にも使われていました。栗あんまんじゅうは栗の粒入りです。			いしやきいもと桃山	手作りパウンドケーキ
						エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g
夕						ごはん 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(もやし・じゃがいも) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) 麦白味噌仕立て
						エネ 547 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.47 g	エネ 477 kcal 蛋白 17 g 脂質 8.8 g 食塩 1.85 g
計						エネ 1498 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 34.6 g 食塩 6.6 g	エネ 1581 kcal 蛋白 44.9 g 脂質 47.6 g 食塩 5.44 g

日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん かに玉 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーのおから和え 味噌汁(あさり・人参)	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん メヌケの焼き浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	鶏雑炊 豚肉と絹揚げの炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え のり佃煮	ごはん 玉子焼き 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ)
	エネ 365 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.5 g 食塩 1.42 g	エネ 377 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 5.2 g 食塩 1.61 g	エネ 408 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 9.6 g 食塩 1.89 g	エネ 418 kcal 蛋白 18 g 脂質 10 g 食塩 1.43 g	エネ 338 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 4.1 g 食塩 1.76 g	エネ 346 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 15.5 g 食塩 1.94 g	エネ 380 kcal 蛋白 18 g 脂質 7 g 食塩 1.94 g
昼	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	さつまいもごはん さわらの照り焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 マンゴー缶	ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(えのき・わかめ) 麦白味噌仕立て ちりめん山椒	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(濃厚ｿｰｽ) れんこんとちくわの炒め生酢 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 ブロッコリーのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・わかめ)
	エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g	エネ 474 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 7.9 g 食塩 2.04 g	エネ 648 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 20.5 g 食塩 3.5 g	エネ 471 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 16.6 g 食塩 3.62 g	エネ 586 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 21.6 g 食塩 2.54 g	エネ 543 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 2.12 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 17.7 g 食塩 2.57 g
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りﾊﾞﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味)	手作りみたらし(やわらか餅)	手作りチョコマドレーヌ	ミニ羊甘ロール	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りスイートポテト
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め なすの田舎煮 キャベツとちくわのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス えびつみれの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 大根の生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん いわしの生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大豆煮 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう キャベツとなめこの塩ポン和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 598 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 29.1 g 食塩 1.83 g	エネ 615 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 27.2 g 食塩 2.41 g	エネ 468 kcal 蛋白 23 g 脂質 10.5 g 食塩 2.15 g	エネ 539 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 18.5 g 食塩 1.51 g	エネ 487 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 12.7 g 食塩 2.3 g	エネ 512 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 14.1 g 食塩 2.48 g	エネ 541 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.25 g
計	エネ 1545 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 44.6 g 食塩 5.76 g	エネ 1547 kcal 蛋白 55 g 脂質 42.2 g 食塩 6.12 g	エネ 1583 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 42.2 g 食塩 7.79 g	エネ 1576 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 52.9 g 食塩 6.76 g	エネ 1498 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.65 g	エネ 1522 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 50.2 g 食塩 6.6 g	エネ 1569 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 48.1 g 食塩 6.82 g

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 照り焼き風肉団子 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ ｷｬﾍﾞﾂとかまぼこの麦味噌和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれ さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き 白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・えのき)	ごはん ハムチーズピカタ アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) もやしの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)
	エネ 381 kcal 蛋白 10 g 脂質 7.5 g 食塩 1.55 g	エネ 345 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 6 g 食塩 1.38 g	エネ 418 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 8.8 g 食塩 1.39 g	エネ 369 kcal 蛋白 11 g 脂質 5.3 g 食塩 1.42 g	エネ 361 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 1.71 g	エネ 376 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 9.4 g 食塩 1.61 g	エネ 371 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 7.5 g 食塩 2.09 g
昼	秋の恵みカレー ﾁﾝｹﾞﾝ菜の洋風お浸し ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ)	あさりごはん ホッケの塩麹焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いりこ風味	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞうの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切干大根とちりめんの煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) いりこ風味	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 キャベツとちくわのわさび和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)
	エネ 537 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 16.9 g 食塩 2.06 g	エネ 581 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 22.8 g 食塩 2.28 g	エネ 483 kcal 蛋白 30.5 g 脂質 7.5 g 食塩 3.07 g	エネ 509 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 13.9 g 食塩 2.03 g	エネ 505 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 14.6 g 食塩 3.25 g	エネ 559 kcal 蛋白 21 g 脂質 19 g 食塩 2.44 g	エネ 532 kcal 蛋白 25 g 脂質 17.5 g 食塩 2.36 g
お	手作りあんシュー(よもぎあん)	豆乳かすてら	手作りおしるこ(あられ)	手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこソフトマフィン	手作り酒まんじゅう
	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 千草蒸し ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのスローサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 味噌かきたま汁	ごはん おでん もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) キャベツと平天の炒め物 すまし汁(大根葉・しいたけ) フルーツ(カットりんご)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネ 502 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 13.7 g 食塩 2.55 g	エネ 495 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 13.2 g 食塩 2.57 g	エネ 526 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.64 g	エネ 548 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.74 g	エネ 599 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 23.7 g 食塩 2.47 g	エネ 457 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 6.2 g 食塩 2.14 g	エネ 513 kcal 蛋白 19 g 脂質 17.7 g 食塩 2.47 g
計	エネ 1519 kcal 蛋白 45.3 g 脂質 41.7 g 食塩 6.25 g	エネ 1536 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 46.9 g 食塩 6.4 g	エネ 1579 kcal 蛋白 67.6 g 脂質 34.5 g 食塩 7.14 g	エネ 1476 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 38.9 g 食塩 6.2 g	エネ 1598 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 46.6 g 食塩 7.48 g	エネ 1490 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 39.1 g 食塩 6.31 g	エネ 1538 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 42.9 g 食塩 6.98 g
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と人参の塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｱｽﾊﾟﾗとｺｰﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(ごぼう・大根)	ごはん チキンピカタ 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	10月31日(金)おやつ かぼちゃムース ハロウィン	
	エネ 376 kcal 蛋白 13 g 脂質 9.1 g 食塩 1.45 g	エネ 352 kcal 蛋白 8.1 g 脂質 6.7 g 食塩 1.69 g	エネ 387 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 7.8 g 食塩 1.62 g	エネ 400 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.78 g	エネ 371 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 5.2 g 食塩 1.79 g		
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ポン和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサラダ	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ダレ) 大根と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(玉ねぎ・しろな)	 ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃのおばけをよく目にしますが、ハロウィンにかぼちゃを飾る意味は、魔除けとして悪霊を祓ったり、亡くなった人の魂の道しるべとして使われてきたそうです。	
	エネ 496 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 13.2 g 食塩 2.46 g	エネ 451 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 5.6 g 食塩 2.85 g	エネ 480 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.5 g 食塩 4.75 g	エネ 533 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 16.3 g 食塩 2.65 g	エネ 445 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 8.4 g 食塩 2.21 g		
お	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りあんシュー(いちごあん)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)		
	エネ 84 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 1.7 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 73 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.12 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.3 g 食塩 0.04 g		
夕	ごはん 回鍋肉 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 一口がんもの煮物 ひじきとれんこんの黒ごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(おくら・花麩)麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 豚肉と絹揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・人参) いりこ風味 はちみつねり梅	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 梅尾煮(とがのおに) もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め なすの揚げ浸し 味噌汁(油揚げ・大根葉) みかん缶		
	エネ 546 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 20 g 食塩 2.13 g	エネ 619 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 28.7 g 食塩 2.58 g	エネ 562 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 21.2 g 食塩 2.68 g	エネ 500 kcal 蛋白 24 g 脂質 8.6 g 食塩 1.5 g	エネ 601 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 23.4 g 食塩 1.98 g		
計	エネ 1502 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 44.1 g 食塩 6.05 g	エネ 1498 kcal 蛋白 45.7 g 脂質 45.4 g 食塩 7.2 g	エネ 1501 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 48.4 g 食塩 9.17 g	エネ 1531 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 38.5 g 食塩 6.02 g	エネ 1493 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 41.3 g 食塩 6.02 g		