


曜日	月	もも お弁当	水	あお W様	金	土	あかね S様
日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
朝食	ご飯 冬瓜と春菊の 味噌汁 車麩の煮物 もやしの辛子和え (牛乳)	ご飯 わかめと豆腐の 味噌汁 千草卵焼き チンゲン菜のごま和え (牛乳)	ご飯 大根菜としめじの 味噌汁 絹揚げと里芋の煮物 金時豆  (牛乳)	ご飯 にらと南瓜の 味噌汁 野菜とえび団子の煮物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 はんぺんと大根菜の 味噌汁 ツナ野菜炒め なめ茸おろし (牛乳)	ご飯 にらと玉子の 味噌汁 豆腐と野菜の甘辛煮 ブロッコリーの桜和え (牛乳)	ご飯 ピーマンとかぶの コンソメスープ 野菜と鶏肉のトマト煮 ポパイサラダ (牛乳)
昼食	二色丼  里芋と青ネギの 味噌汁 切干大根煮 ブロッコリーのレモン和え	ご飯 油揚げとほうれん草の 味噌汁 鰯の生姜煮 三色彩り炒め 冷やしなす	ご飯 いんげんと玉葱の 味噌汁 鶏肉のおろしソース 冬瓜の煮物 わかめサラダ	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ クリームコロッケ キャベツとりんごのサラダ	ご飯 花麩と菜の花の 味噌汁 若鶏の唐揚げ さつま芋ときのこのサラダ ヨーグルト	きのこご飯 大根と青ネギの 清汁 鯛の梅煮 里芋の田楽 	焼きそば  かにと豆腐の ふんわり天 フルーツ
間食	お茶羊羹	あずきプリン	やわらかおかき または ババロア	ぶどうゼリー	ロールケーキ または ピーチゼリー	牛乳寒天わらび餅風	ココア蒸しパン
夕食	ご飯 キャベツとベーコンの コンソメスープ カレーのムニエル かぼちゃサラダ	ご飯 大根とにらの 中華スープ 回鍋肉 豆腐サラダ	ご飯 白玉麩と春菊の 味噌汁 はんぺんチーズフライ 蓮根の煮物	ご飯 豆腐と青ネギの 味噌汁 豚肉のくわ焼き 大根の梅和え	ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 赤魚の酒蒸し ひじきと大豆の煮物	ご飯 わかめスープ 麻婆茄子 小松菜の中華サラダ	ご飯 お麩とオクラの 味噌汁 鱈の煮付け 明太ポテト
エネルギー	1461 kcal	1503 kcal	1488 kcal	1492 kcal	1467 kcal	1468 kcal	1493 kcal
蛋白質	62.0 g	57.4 g	57.4 g	56.1 g	58.2 g	57.5 g	60.5 g
食塩量	7.7 g	6.8 g	7.5 g	7.0 g	7.4 g	7.7 g	7.3 g

曜日	月	火	あかね 松花堂弁当	木	金	だいたい 松花堂弁当	れもん 松花堂弁当
日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
朝食 	ご飯 しめじと冬瓜の 味噌汁 厚揚げの炒め煮 大根の浅漬け (牛乳)	ご飯 お麩とオクラの味噌汁 ふんわり南瓜しんじょ の煮物 チンゲン菜のツナ和え (牛乳) 	ご飯 はんぺんと大根葉の 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 小松菜のゆかり和え (牛乳)	ご飯 大根としめじの 味噌汁 彩り団子と野菜の炒め物 白菜サラダ (牛乳) 	ご飯 わかめと冬瓜の 味噌汁 車麩の煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 玉葱と法蓮草の コンソメスープ オムレツ チーズサラダ (牛乳)	ご飯 白玉麩と絹さやの 味噌汁 えびボールの甘辛煮 納豆 (牛乳) 
昼食 	ご飯 かぶといんげんの 味噌汁 あじメンチ 卵の花 おくらの和え物	ご飯 さつま芋ごはん 花麩と春菊の清汁 豚肉ときのこのすき煮 秋ナスと蓮根の 胡麻味噌炒め	ご飯 栄養強化コーン クリームスープ メバルのバター醤油ソース かぶとベーコンのコンソメ煮 ダイスサラダ	菜飯  茄子と法蓮草の 味噌汁 揚げ出し豆腐 南瓜の小豆煮 オクラの塩昆布和え	ご飯 高野豆腐と白菜の 味噌汁 手作りハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	ご飯 里芋と長葱の 味噌汁 鶏のさっぱり煮 金平ごぼう 白和え	ご飯  玉葱とわかめの 味噌汁 肉野菜炒め 玉子ロール きゅうりと大根の酢の物
間食	ミルクババロア	ぽたぽた焼き	あんパン	きな粉プリン	黒糖ケーキ	抹茶ゼリー	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 玉子と青ネギの 清汁 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜とえびのサラダ	ご飯 豆腐とにらの 味噌汁 鯖の塩焼き 刻み昆布の煮物	ご飯 わかめと冬瓜の味噌汁 カニ風味玉子とじ きゅうりとわかめの ポン酢和え	ご飯 ニラとじゃが芋の 味噌汁 ガーリックチキン ひじきのサラダ	ご飯  もやしとオクラの 味噌汁 カレイのみぞれあん さつま芋といんげんのサラダ	ご飯 白菜スープ 厚揚げの中華炒め 春雨サラダ	ご飯 冬瓜ととろろ昆布の 清汁 赤魚の漬け焼き じゃが芋の煮物
エネルギー	1461 kcal	1539 kcal	1471 kcal	1498 kcal	1479 kcal	1465 kcal	1512 kcal
蛋白質	57.9 g	55.2 g	58.0 g	55.5 g	58.0 g	59.6 g	63.2 g
食塩量	7.3 g	7.7 g	7.4 g	7.7 g	7.3 g	7.1 g	7.5 g

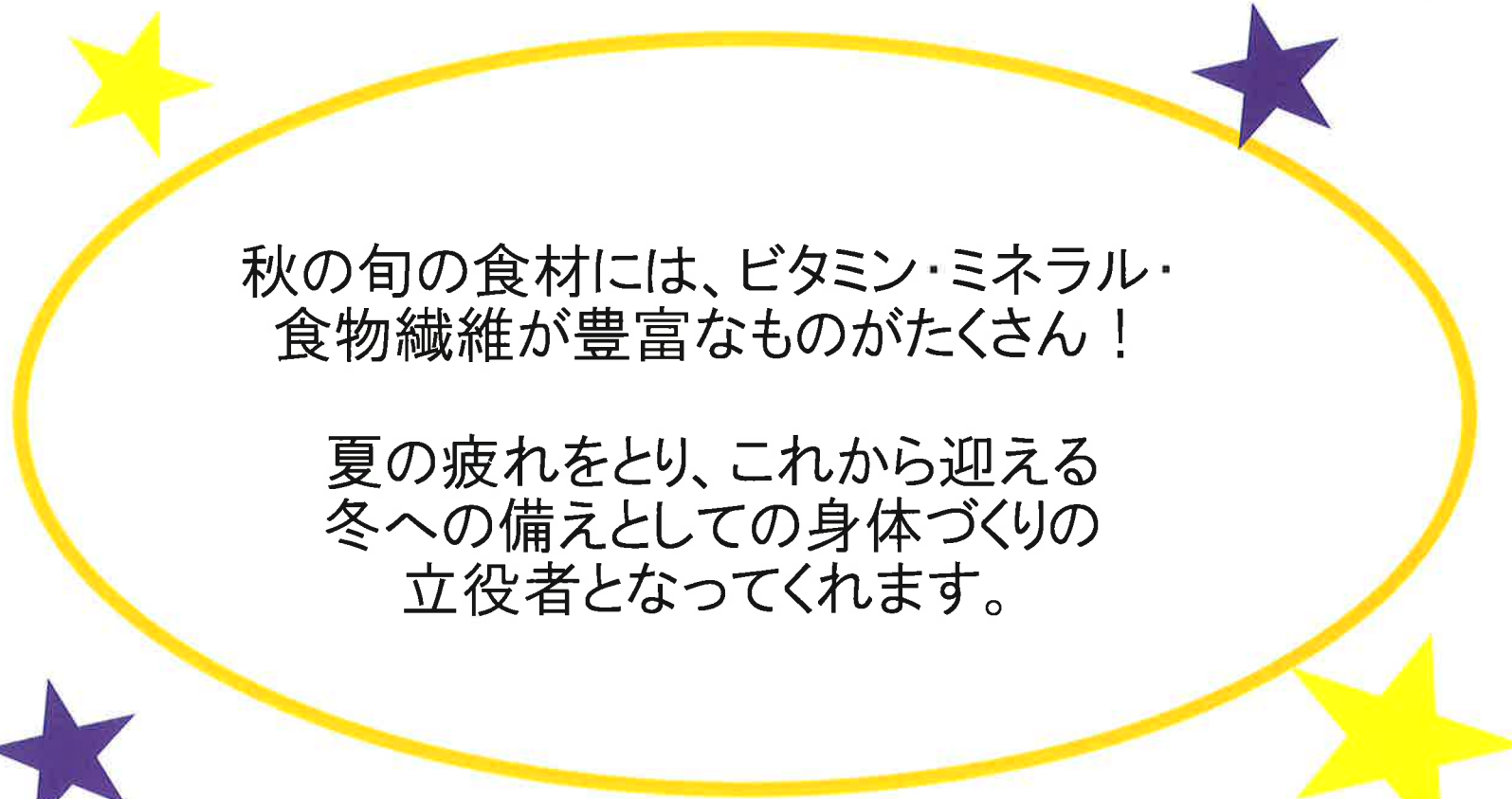
曜日	月	火	水	しんじゅ K様	みどり 松花堂弁当	あお 松花堂弁当	日
日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
朝食 	ご飯 春菊と玉葱の味噌汁 さつま芋とかぶの煮物 白菜の磯香和え (牛乳)	ご飯 はんぺんと大根葉の味噌汁 甘辛肉団子 小松菜の信田和え (牛乳) 	ご飯 玉子と青ネギの味噌汁 里芋の煮物 オクラの和え物 (牛乳)	ご飯 はんぺんと大根葉の味噌汁 三色高野信田煮 とろろ芋芋 (牛乳) 	ご飯 オクラとじゃが芋の味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の柚子和え (牛乳)	ご飯 小町麩と絹さやの味噌汁 いわしつみれの甘辛煮 納豆 (牛乳)	ご飯 冬瓜と青ネギの味噌汁 彩りしんじょの煮物 もやしの生姜和え (牛乳)
昼食	～スポーツの日メニュー～ ランチプレート オニオンスープ さつま芋とレーズンのサラダ 	チキンカレー ツナとカリフラワーのサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 白菜とにらの味噌汁 ぶりの照り焼き 茶碗蒸し 大根の甘酢和え	ロールパン 栄養強化コーン クリームスープ 鶏肉のトマトソース カリフラワーのコンソメ煮 キャベツとリンゴのサラダ	ご飯 えのきと小松菜の味噌汁 メバルの山椒焼き がんもの煮物 白菜のレモン風味お浸し	ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 とんかつ 南瓜の甘煮 大根の梅和え 	天津飯 かぶのスープ 蒸し餃子 ナムル 
間食	水羊羹	ソフトサラダ煎餅	栗のババロア	ミカン寒天	スイートポテト	蒸しパン (ブルーベリークリーム)	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 豆腐と青ネギの清汁 はんぺんチーズフライ いんげんと鶏肉のピーナッツ和え	ご飯 わかめと玉子の中華スープ 鱈の野菜あんかけ 春巻	ご飯 春菊とえのきの清汁 蒸し豆腐の肉味噌あんかけ れんこんサラダ	ご飯 高野豆腐と絹さやの味噌汁 鱈の粕漬け ちぎり揚げの煮物	ご飯 かきたま汁 豚バラと茄子の味噌炒め 切干大根煮	ご飯 じゃが芋と大根葉の味噌汁 和風豆腐ハンバーグ 小松菜のしらす和え	ご飯 とろろ昆布と油揚げの味噌汁 鶏肉のゆずおろしソース かにと豆腐の風味サラダ
エネルギー	1554 kcal	1483 kcal	1509 kcal	1504 kcal	1483 kcal	1475 kcal	1520 kcal
蛋白質	56.2 g	56.2 g	59.8 g	63.8 g	57.3 g	55.0 g	56.3 g
食塩量	7.7 g	7.0 g	7.5 g	7.3 g	7.1 g	7.6 g	7.7 g

曜日	ひすい 松花堂弁当	ひすい S様	ひすい M様	みどり H様	あお O様	土	むらさき 松花堂弁当
日	10月17日	あい H様	あい 松花堂弁当	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
朝食	ご飯 高野豆腐と春菊の味噌汁 ツナじゃが いんげんの土佐醤油和え (牛乳)	ご飯 絹さやと茄子の味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と大根葉の味噌汁 肉団子の炒め物 カリフラワーの甘酢和え (牛乳)	ご飯 里芋とにらの味噌汁 えびしんじょと 茄子の煮物 アスパラのごま和え (牛乳)	ご飯 冬瓜とわかめの味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 金時豆 (牛乳)	ご飯 玉葱と人参のコンソメスープ じゃが芋とウィンナーの炒め物 彩りサラダ (牛乳)	ご飯 里芋ととろろ昆布の味噌汁 肉詰めいなり キャベツの浅漬け (牛乳)
	ご飯 えのきと青菜の味噌汁 ポークチャップ ごぼうと椎茸の煮物 カリフラワーの胡麻風味サラダ	ご飯 里芋と春菊の清汁 白身魚フライ 麩チャンプルー フルーツ	ご飯 中華スープ 家常豆腐 えび焼売 春雨サラダ	ご飯 小町麩とオクラの味噌汁 鮭のマスタード焼き 刻み昆布の煮物 白菜のゆず和え	ご飯 ハヤシライス 野菜ナゲット かにマヨサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 南瓜とにらの味噌汁 若鶏の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 玉子と大根葉の味噌汁 鱈の西京焼き いんげんとハムの炒め物 さつま芋のりんご和え
間食	カステラ	苺フルーチェ	さつまいものお汁粉	ぶどうゼリー	やわらかおかき	あずきプリン	抹茶ケーキ
夕食	ご飯 白玉麩と青ネギの味噌汁 鯖のカレー焼き 小松菜の桜和え	ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 鶏肉の野菜蒸し 冬瓜のくず煮	ご飯 じゃが芋とオクラの味噌汁 ほっけの塩糍焼き 金平れんこん	ご飯 はのぺんといんげんの清汁 親子煮 ブロッコリーのツナ和え	ご飯 さつま芋とオクラの味噌汁 メバルの幽庵焼き 竹輪の炒り煮	ご飯 中華スープ 八宝菜 胡麻だれ豆腐	ご飯 茄子と春菊の味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 人参さっぱりサラダ
エネルギー	1471 kcal	1462 kcal	1494 kcal	1464 kcal	1485 kcal	1516 kcal	1522 kcal
蛋白質	60.0 g	60.8 g	57.0 g	60.8 g	58.9 g	58.1 g	62.0 g
食塩量	6.7 g	7.2 g	6.8 g	7.6 g	7.5 g	6.9 g	6.9 g



曜日	しんじゅ 松花堂弁当	ひすい 0様	水	木	金	土	れもん S様
日	10月24日	もも 松花堂弁当	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
朝食	ご飯 小町麩と絹さやの味噌汁 冬瓜と焼き豆腐の煮物 もやしの塩昆布和え (牛乳)	ご飯 わかめと油揚げの味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 玉子と玉葱の味噌汁 三色高野煮 かぶの梅和え (牛乳)	ご飯 高野豆腐と長葱の味噌汁 人参と玉子の炒め物 いんげんのピーナッツ和え (牛乳)	ご飯 もやしと南瓜の味噌汁 竹輪と冬瓜の煮物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 とろろ昆布とえのきの味噌汁 ふんわり団子の煮物 マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 冬瓜と青ネギの味噌汁 がんもの煮物 もやしと青菜のサラダ (牛乳)
	ご飯 南瓜と青ネギの味噌汁 豚肉の生姜炒め 茄子の揚げ浸し ほうれん草の辛子和え	ご飯 じゃが芋といんげんのコンソメスープ きのこソースオムレツ マカロニナポリタン コールスローサラダ	秋野菜カレー ツナサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	じゃじゃ麺 (岩手県郷土料理) 白菜のスープ レンコンサラダ	ご飯 小町麩と青ネギの味噌汁 ホキのみぞれあん かき揚げ 豆腐サラダ	ご飯 わかめスープ 鶏のチリソースがけ 大根のなめ茸和え フルーツ	ご飯 玉子とオクラの清汁 海老ミックスフライ 蒸し野菜のゆずあんかけ 小松菜の胡麻和え
間食	白あん羊羹	チョコレートババロア	カスタードプリン	りんご寒天	かぼちゃケーキ	海老せん	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 はんぺんと菜の花の清汁 鱈の葱田楽 蓮根の煮物	ご飯 玉葱と大根葉の味噌汁 鶏肉の照り焼き 卵の花	ご飯 わかめスープ 豆腐の中華あんかけ ビーフンソテー	ご飯 栄養強化コーン クリームスープ 白身魚のトマト煮 キャベツとベーコンのサラダ	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 肉じゃが チンゲン菜の塩炒め	ご飯 はんぺんと春菊の清汁 厚揚げの玉子とじ 茄子と挽肉の味噌炒め	ご飯 玉葱と絹さやの味噌汁 筑前煮 カリフラワーの塩糍和え
エネルギー	1487 kcal	1518 kcal	1518 kcal	1530 kcal	1500 kcal	1469 kcal	1490 kcal
蛋白質	57.0 g	56.2 g	56.1 g	63.0 g	56.3 g	56.1 g	55.8 g
食塩量	7.2 g	7.4 g	7.2 g	7.5 g	7.4 g	7.7 g	7.6 g

曜日	月	
月	10月31日	
朝食	ご飯 わかめとしめじの 味噌汁 ウィンナーと白菜の炒め物 金時豆 (牛乳)	
昼食	～ハロウィンメニュー～ キャロットピラフ 野菜スープ タンドリーチキン かぼちゃのミルク煮	
間食	マンゴープリン	
夕食	ご飯 白玉麩と青ネギの 清汁 鰯の南蛮漬け 切干大根と竹輪の煮物	
エネルギー	1525	kcal
蛋白質	60.3	g
食塩量	7.7	g



秋の旬の食材には、ビタミン・ミネラル・  
食物繊維が豊富なものがたくさん！

夏の疲れをとり、これから迎える  
冬への備えとしての身体づくりの  
立役者となってくれます。

