

| | 1日(木) | 2日(金) | 3日(土) | 4日(日) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) |
|----|--|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | 御飯 ミソ汁(小松菜・フ) ガンモ含煮 生姜和え(ナ) 野菜刈りか 牛乳 | 御飯 ミソ汁(ホト・キヌサ) ペーコンエッグ ブロッコリー添え ワサビ和え(キュウリ・ワカメ) 海苔かつりか 牛乳 | 御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 五目巾着袋 梅あえ(カリフラワー) かつりか 牛乳 | 御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 胡麻和え(ホウレンソウ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳 | 御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 卵とじ煮(半片) 浸し(チンゲンサイ) 鯛みそ 牛乳 | 御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) 生揚げ含煮 ピーナツ和え(インゲン) 海苔たまかりか 牛乳 | 御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 厚焼卵 生姜和え(白菜) たらこかりか 牛乳 | 御飯 ミソ汁(ナス・ミョウガ) 納豆 煮浸(ホウレンソウ・ハンパ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳 | 御飯 ミソ汁(小松菜・フ) ガンモ含煮 トレンジ和え(モヤシ) 野菜刈りか 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 カレムニル野菜アツカ 切干シイタケ・インゲン炒煮 ゆず胡椒和え(ハウサイ) みかん | 五日アツカ焼きそば 湯豆腐 減塩しょうゆ 巨峰 | 御飯 鯖山椒焼 オクラ添え ホトそぼろ煮 ピーナツ和え(コマツナ) | 御飯 マジキ照焼 さやえんどう添え 炒り豆腐 わさび和え(ハウサイ) | 御飯 鶏モチズ焼 ミックスベジタブル添え フレンチサラダ(レタス・セロリ) マヨネーズ和え(キャベツ) ソール(ストロベリー) | うどん ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら(キヌ・ホト・チヤ) ナムル(モヤシ・キュウリ) | バターロール リンゴ&マーガリン 和牛メンチカツ あじフライ アスパラ添え 減塩ソース 和風サラダ(茹キャベツ) みかん | チャーハン コールスローサラダ(キャベツ) コーンポタージュ バナナ | 御飯 鶏モチ唐揚 茹キャベツ レモン マヨネーズ 白菜サラダ 浅漬(大根・大葉) |
| 夕食 | 御飯 ハンバーグおろしソースか 茹ミックス野菜 ビーフソテー オクラか和え まんまる月ゼリー | 御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 大根煮付 浸し(キャベツ) | 御飯 鶏モチ焼肉風 いんげん添え しぎ茄子(シメジ) しその実漬 バナナ | 御飯 豚ロース生姜焼 ブロッコリー添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) オクラか和え オレンジ | 御飯 赤魚南部焼 さつま黄金煮添え 白菜人参椎茸含煮 辛子和え(ナ) 巨峰 | 御飯 牛肉細切炒め 白和え(ホウレン草) 大阪漬 リンゴ | 御飯 チンムニル ブロッコリー添え フレンチクリームドレッシング 線切サラダ(タコイコン) ごま和え(モヤシ) | 御飯 鯖塩焼 ポルシシ唐添え ひじき・油揚げ炒煮 オクラ和風和え | 御飯 赤魚煮魚 さやえんどう添え ポテトサラダ わさび和え(チンゲンサイ) オレンジ |
| 成分 | エネルギー 1810 kcal たんぱく質 66.8 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1869 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1824 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1836 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1825 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1795 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1796 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 9.1 g | エネルギー 1965 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 8.5 g | エネルギー 1859 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.3 g |
| | 10日(土) | 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | <div data-bbox="1832 942 2617 1787" data-label="Complex-Block">  <h1>十五夜</h1> <p>皆さんこんにちは。今回は十五夜についてです。お月見といえば、お団子とススキをお供えするイメージがあるかと思いますが。皆さんはなぜススキをお供えするかご存じでしょうか。ススキは月の神様の依り代(よりしろ)※と考えられているからだそうです。また、ススキの鋭い切り口は魔除けになるとされているため、お月見の後、軒先に吊す風習もあります。</p> <p>今年は10月1日が十五夜です。当院では夕食に「まんまる月ゼリー」を準備しました。行事カードもあわせてお楽しみください。</p> <p>※神様が依りつくもの。神体。 栄養管理室</p>  </div> | | |
| 朝食 | 御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) ブレンオムレツ ケチャップ か和え(ホウレンソウ・エノキ) あみ佃煮 牛乳 | 御飯 ミソ汁(大根・油揚げ) 銀鮭塩焼 辛子和え(ハウサイ) たらこかりか 牛乳 | 御飯 ミソ汁(玉葱・シメジ) 生揚げ含煮 浸し(モヤシ・ニラ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳 | 御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) 茹ホトウイソナー ミックスベジタブル添え わさび和え(コマツナ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳 | 御飯 ミソ汁(生揚げ・モヤシ) 車麩卵とじ煮 生姜和え(ホウレン草) かつりか 牛乳 | 御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 納豆 白菜信田煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳 | | | |
| 昼食 | 御飯 カレー風味ムニル 野菜添え ぜんまい炒煮 ピーナツ和え(インゲン) | 御飯 ハンバーグ おろし煮ソース アスパラ添え パンフレンチ ゆかり和え(カブ) バナナ | 五目ちらし寿司 本鱈生姜焼 茶福豆煮 胡麻和え(白菜・ニンジン) かき玉汁(ニンジン・ネギ) | きつねそば ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 大学芋 盛合せサラダ(カリフラワー) | ビーフカレー 和風サラダ(サニーレタス) 福神漬 みかん | 御飯 豚肉立田揚 野菜添え 減塩ソース 卵豆腐 梅あえ(かぶ) | | | |
| 夕食 | 御飯 ビーソテー かたくりソース カリフラワー添え ナムル(モヤシ・キュウリ) しその実漬 リンゴ | 御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 里芋・人参・含煮 磯和え(キャベツ) | 御飯 豚肉みそ漬け焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ 冬瓜水晶煮 中華風漬乱切キュウリ オレンジ | 御飯 松風焼 きぬさや添え 大根の炒め煮 おか和え(キャベツ) 巨峰 | 御飯 マジキ味噌焼 がり漬 卵の花炒り 辛子和え(ナ) | 御飯 シルバー照焼 うぐいす煮豆 里芋味噌煮 なます リンゴ | | | |
| 成分 | エネルギー 1866 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1867 kcal たんぱく質 66.8 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1869 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1866 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 6.7 g | エネルギー 1865 kcal たんぱく質 65.3 g 食塩 9.3 g | エネルギー 1883 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.9 g | | | |

