

	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・ハンペン) 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 鶏モチーズ焼 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 ビーフン添え オクラ和え 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 チキンニル 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) 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) ブレイナムソウ 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 ビーフン添え かつりか 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			

