



すこやか I 常食 献立だより 2026年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝				パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 牛乳又はヨーグルト	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	パン コールスローサラダ クラムチャウダー	パン ミートオムレツ 豆と鶏肉のスープ
				エネ 404 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 15 g 食塩 1.51 g	エネ 331 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 4.1 g 食塩 1.53 g	エネ 320 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 13.6 g 食塩 2.07 g	エネ 348 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 13.2 g 食塩 1.84 g
ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理]				ごはん 豚肉と里芋の煮込み 松風焼き もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き なすの田舎煮 味噌汁(油揚げ・大根葉) 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 赤魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	
エネ 540 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.9 g 食塩 2.3 g				エネ 595 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 22.2 g 食塩 2.71 g	エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 18.8 g 食塩 1.44 g	エネ 465 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 9 g 食塩 2.44 g	
(本2・C)あんシュー(よもぎあん) (本3・新3・AB・デイ)やわらかおかき				キャラメルマドレーヌ	チョコワッフル	たい焼きあん	
エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 4.1 g 食塩 0.2 g				エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 103 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 2.4 g 食塩 2.09 g	
ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) ふかしじゃがいも(ウインナー) うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(大根葉・あさり)				ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロラソース) 大豆とえびの煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(えのき・じゃがいも)	ごはん ホッケの塩麹焼き 金平ごぼう 大根のごま酢和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	
エネ 455 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 6.3 g 食塩 2.79 g				エネ 490 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 14.9 g 食塩 2.2 g	エネ 507 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 12.8 g 食塩 2.12 g	エネ 542 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 19.7 g 食塩 1.89 g	
エネ 1458 kcal 蛋白 69.6 g 脂質 45.3 g 食塩 6.8 g				エネ 1577 kcal 蛋白 60 g 脂質 51.1 g 食塩 6.6 g	エネ 1436 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 48 g 食塩 5.7 g	エネ 1458 kcal 蛋白 85.7 g 脂質 44.3 g 食塩 8.3 g	
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん かに玉 カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	パン チキンナゲット(トマトソース) いんげんと平天の麦味噌和え 牛乳又はヨーグルト	ごはん だし巻き卵 うまい菜の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	パン チキンピカタ じゃがいもとベーコンのスープ	ごはん 照り焼き風肉団子 キャベツと平天のピーナツ和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	パン ボロニアソーセージ カリフラワーと豚肉のスープ	パン ジャーマンポテト(ウインナー) スパゲティサラダ ココア又はゼリー
	エネ 349 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 6.8 g 食塩 1.52 g	エネ 438 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 11.7 g 食塩 1.56 g	エネ 373 kcal 蛋白 13 g 脂質 9.2 g 食塩 1.55 g	エネ 380 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 16 g 食塩 2.49 g	エネ 375 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 8.2 g 食塩 1.49 g	エネ 355 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 16.2 g 食塩 2.31 g	エネ 394 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.52 g
昼	ごはん 鶏肉の塩焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	醤油ラーメン かにシューマイ キャベツのマヨサラダ	吹き寄せ寿司 絹揚げの煮物 味噌汁(あさり・キャベツ) マンゴー缶	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(しいたけ・人参) フルーツ(柿)	ごはん さばの照り煮 大根と小えびの炒め物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)	鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ
	エネ 551 kcal 蛋白 21 g 脂質 20.6 g 食塩 1.75 g	エネ 459 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.86 g	エネ 465 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 17 g 食塩 4.44 g	エネ 484 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 9 g 食塩 2.78 g	エネ 582 kcal 蛋白 19 g 脂質 22.6 g 食塩 1.93 g	エネ 550 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 21.4 g 食塩 2.28 g	エネ 509 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 16 g 食塩 1.9 g
お	豆乳かすてら	スイートポテト	酒まんじゅう	カスタードワッフル	栗かすてらまんじゅう	黒糖水ようかん	ドームケーキ
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 91 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.4 g 食塩 0.06 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.0 g 脂質 1.2 g 食塩 0.09 g	エネ 73 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 105 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.03 g
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 切干大根の煮物 チンゲン菜の白ごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) ベーコンと枝豆の塩バターソー 味噌汁(絹揚げ・人参) きざみしば漬け	ごはん さんまの生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 金時豆煮 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・えのき)	ごはん おでん 小松菜のじゃこ炒め もずく酢	ごはん 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 白菜とニラのわさび和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) かぼちゃの含め煮 玉子豆腐 味噌汁(大根・平天)
	エネ 518 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 17.7 g 食塩 1.93 g	エネ 568 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 24.6 g 食塩 2.57 g	エネ 564 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 22.7 g 食塩 2.99 g	エネ 557 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 17 g 食塩 2.27 g	エネ 494 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 14.9 g 食塩 3.14 g	エネ 508 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 17.3 g 食塩 2.21 g	エネ 484 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 9.9 g 食塩 2.34 g
計	エネ 1533 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 50 g 食塩 5.4 g	エネ 1535 kcal 蛋白 66.4 g 脂質 48.4 g 食塩 7.1 g	エネ 1524 kcal 蛋白 53 g 脂質 49.2 g 食塩 9.0 g	エネ 1512 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 45.4 g 食塩 7.6 g	エネ 1550 kcal 蛋白 55 g 脂質 46.9 g 食塩 6.7 g	エネ 1486 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 55.1 g 食塩 6.8 g	エネ 1492 kcal 蛋白 46.5 g 脂質 45 g 食塩 5.8 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 千草焼き もやしの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	パン 擬製豆腐 キャベツとウインナーのスープ	ごはん 筑前煮 納豆 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	パン もやしとウインナーのソテー 白菜と鶏肉のカレースープ	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	パン さつまいものサラダ 大根と豚肉の豆乳スープ	パン カニカマ入りだし巻き卵 じゃがいもとウインナーのスープ
	エネ 333 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.5 g 食塩 1.38 g	エネ 324 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.96 g	エネ 384 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.78 g	エネ 322 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.03 g	エネ 349 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 4.3 g 食塩 1.87 g	エネ 348 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 13.3 g 食塩 1.54 g	エネ 363 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 15.5 g 食塩 2.29 g
昼	ごはん 豚大根 なすの味噌炒め すまし汁(かまぼこ・わかめ) 白菜のあっさり漬け	ねぎとろ丼 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(大根・あさり) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し 大根とパプリカの和風ドレサラダ 赤だし(小松菜・人参)	きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 ポテトサラダ	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(梅ダレ) おぐらのとろろ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 たこふくさ焼き いんげんと平天の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ちらし寿司 高野豆腐と海老の卵とじ かぼちゃのそぼろあん すまし汁
	エネ 540 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 22.7 g 食塩 2.67 g	エネ 481 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 9.2 g 食塩 3.3 g	エネ 615 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.3 g 食塩 3.43 g	エネ 496 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 16.4 g 食塩 3.83 g	エネ 511 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.3 g 食塩 2.41 g	エネ 529 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.1 g	エネ 495 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 7.0 g 食塩 3.4 g
お	みるくまんじゅう(白あん)	ミルクプリン(いちごソース)	(入所)ケーキ (デイ)キャラメルカップケーキ	栗あんまんじゅう(粒入り)	(本2・C)どら焼き(塩キャラメル) (本3・新3・AB・デイ)ふんわり名人チーズ	マドレーヌ(バナナ風味)	抹茶ババロア
	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 83 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	エネ 79 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 3.2 g 食塩 0.08 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 154 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん ぶりの香味焼き はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 合鴨スモークスライス れんこんと豚肉の煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん ホッケのたれ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・えのき) マンゴー缶	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・ちくわ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん さばの味噌煮 大根の金平 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)
	エネ 533 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 21.3 g 食塩 1.65 g	エネ 561 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 21.9 g 食塩 2.36 g	エネ 452 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 9.5 g 食塩 1.76 g	エネ 576 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 19.1 g 食塩 2.59 g	エネ 578 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.63 g	エネ 536 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 14.6 g 食塩 2.42 g	エネ 537 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.7 g 食塩 2.61 g
計	エネ 1540 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 51.7 g 食塩 5.8 g	エネ 1449 kcal 蛋白 56 g 脂質 43.5 g 食塩 7.7 g	エネ 1530 kcal 蛋白 65.5 g 脂質 37.3 g 食塩 7.1 g	エネ 1514 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 50.7 g 食塩 8.5 g	エネ 1539 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 46.6 g 食塩 7.0 g	エネ 1577 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 53.8 g 食塩 6.2 g	エネ 1549 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 48.6 g 食塩 8.4 g
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	パン ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 牛乳又はヨーグルト	ごはん 鶏つみれ いんげんのおから和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	パン ハムチーズピカタ コーンポタージュスープ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(里芋・キャベツ)	パン だし巻き卵 大根と平天の豆乳和え りんごジュース又はゼリー	パン 白身魚のつみれ(柚子) 大根とウインナーのスープ
	エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 7.5 g 食塩 1.65 g	エネ 411 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14.2 g 食塩 1.46 g	エネ 377 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 6.9 g 食塩 1.45 g	エネ 356 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 14.7 g 食塩 2.05 g	エネ 377 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 8.7 g 食塩 1.89 g	エネ 391 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 14.3 g 食塩 1.61 g	エネ 331 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.68 g
昼	萩ごはん さけの若狭焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐・花麴) フルーツ(冷凍マンゴー)	中華丼 えびシューマイ 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 白菜としいたけの和え物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	栗ごはん あじの山椒煮 卵の花 ほうれん草のパンパントレサラダ 赤だし(白菜・玉ねぎ)	ごはん 豚肉の和風炒め 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根菜・しいたけ)	ごはん かれいのグリル(マスタートタルソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ
	エネ 454 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 7.7 g 食塩 2.4 g	エネ 450 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 8.3 g 食塩 1.57 g	エネ 545 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.4 g 食塩 3.12 g	エネ 456 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 10.7 g 食塩 1.94 g	エネ 462 kcal 蛋白 22 g 脂質 10.7 g 食塩 2.53 g	エネ 528 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.4 g 食塩 2.35 g	エネ 534 kcal 蛋白 29.3 g 脂質 15.6 g 食塩 1.94 g
お	(入所)あんシュー(こしあん) (デイ)和菓子	(入所)バウムクーヘン (デイ)ケーキ	(入所)黒糖まんじゅう(こしあん) (デイ)ケーキ	(入所)バナナコッタ(ヨーグルト風味) (デイ)ケーキ	(入所)マドレーヌ (デイ)ケーキ	しっとりどら焼き(カスタード)	酒まんじゅう
	エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	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 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 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 肉団子のクリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ぶりのみぞれあん もやしとニラの炒め物 白菜のレモン風味 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	ごはん 赤魚の照り煮 れんこんと平天の金平 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん ハンバーグ(ハニーマスタートソース) しろなのじゃこ炒め カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(なす・巻麴)	ごはん オレンジチキン 豚肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	ごはん シロガネダラの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め いんげんとしめじのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん 肉じゃが(牛肉) しろなとツナのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネ 571 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 20.1 g 食塩 2.17 g	エネ 551 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 21.7 g 食塩 2.13 g	エネ 480 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.47 g	エネ 617 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 24.6 g 食塩 2.84 g	エネ 569 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 21.7 g 食塩 2.71 g	エネ 498 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.05 g	エネ 539 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.91 g
計	エネ 1505 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 39 g 食塩 6.3 g	エネ 1494 kcal 蛋白 69.7 g 脂質 48.1 g 食塩 5.2 g	エネ 1529 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 36.5 g 食塩 7.1 g	エネ 1510 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 52 g 食塩 6.9 g	エネ 1553 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 48.9 g 食塩 7.4 g	エネ 1528 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 50 g 食塩 6.1 g	エネ 1526 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 47 g 食塩 7.6 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ブロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エネ 380 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 9.1 g 食塩 1.57 g	パン キャベツのバジルドレサラダ カリフラワーとベーコンのスープ エネ 404 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 22.5 g 食塩 1.94 g	ごはん 洋風だし巻き卵 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) エネ 364 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.44 g	パン かも団子 キャベツの洋風お浸し ココア又はゼリー エネ 399 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 16.6 g 食塩 1.72 g	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(しろな・油揚げ) エネ 372 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.61 g	パン うまい菜とウインナーのソテー もやしとコーンの香味ドレサラダ 牛乳又はヨーグルト エネ 414 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 13.5 g 食塩 1.99 g	10月30日(金)おやつ かぼちゃパバロア ハロウィン  ハロウィンは毎年10月31日に行われる行事で、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために始まったと言われています。元々はヨーロッパのお祭りが由来とされ、その後世界にハロウィンが広がりました。ハロウィンのおやつはかぼちゃパバロアです。
	あさりの卵とじ丼 小松菜のじゃこ炒め もやしとハムのりんごドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参) エネ 470 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 7.1 g 食塩 3.57 g	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう 白菜と油揚げのからし和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 468 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.25 g	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ エネ 585 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 22.6 g 食塩 4.34 g	秋の恵みカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース) エネ 559 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.2 g 食塩 2.1 g	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げの煮物 ほうれん草とかまぼこのハンパントレサラダ 味噌汁(里芋・大根葉) エネ 490 kcal 蛋白 28 g 脂質 12.2 g 食塩 2.85 g	ごはん さばの西京焼き 三色稲荷の煮物 キャベツとちくわのゆかり和え すまし汁(白ねぎ・人参) エネ 506 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.48 g	
お	蒸しケーキいちご味 エネ 89 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 3.8 g 食塩 0.04 g	みるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	ハロウィンどら焼き エネ 99 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.14 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	ハロウィンおやつ エネ 128 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 3.2 g 食塩 0.12 g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	
	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 白菜とニラと豚肉の煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(豆腐) エネ 553 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 20.4 g 食塩 2.44 g	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(おくら・巻麴) エネ 518 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.86 g	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 切干大根と平天の煮物 味噌汁(小松菜・もやし) フルーツ(カットりんご) エネ 452 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 10.3 g 食塩 1.99 g	ごはん 銀ひらすの照り焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・わかめ) エネ 474 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.85 g	ごはん 回鍋肉 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン) みかん缶 エネ 550 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 18.1 g 食塩 1.89 g	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) エネ 567 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 17.9 g 食塩 3.73 g	
計	エネ 1492 kcal 蛋白 62 g 脂質 40.4 g 食塩 7.6 g	エネ 1524 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 53.9 g 食塩 6.1 g	エネ 1500 kcal 蛋白 52 g 脂質 44.4 g 食塩 7.9 g	エネ 1520 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 51.3 g 食塩 5.7 g	エネ 1540 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 42 g 食塩 6.5 g	エネ 1614 kcal 蛋白 69.9 g 脂質 48.9 g 食塩 8.3 g	
日付							
朝	10月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 〔栃木県郷土料理〕 	10月8日(木)昼食 吹き寄せ寿司 	10月19日(月)昼食 萩ごはん 	10月22日(木)夕食 ハンバーグ 	10月23日(金)昼食 栗ごはん 十三夜 	10月26日(月)昼食 あさりの卵とじ丼 	10月29日(木)昼食 秋の恵みカレー 
屋							
お	かんぴょうの卵とじ汁は栃木県を代表する郷土料理です。水で戻したかんぴょうをだし汁で煮込み、卵でとじた汁物です。昔は祝い事や人が集まる席、季節の行事などでも作られ、家庭の味として受け継がれてきました。	吹き寄せ寿司とは、秋に吹く風によって色とりどりの落ち葉が集まる「吹き寄せ」の風景を表現したちらし寿司です。紅葉したもみじやイチョウを思わせる彩からこの名前が付けられたそうです。見た目が華やかで、秋の訪れを感じさせる季節の料理です。	萩御飯は、秋に旬を迎える枝豆とお米と一緒に炊き込んだご飯です。枝豆の鮮やかな緑色を秋に咲く萩の花や葉に見立てたことからこの名前が付けられたと言われています。枝豆のほのかな甘みと香りがご飯によく合い、彩も鮮やかです。見た目もぜひお楽しみ下さい。	5月・8月に引き続き今月も新たなハンバーグソースが登場いたします。今月のソースは、はちみつの甘味に程よくマスタードの辛みを感じる『ハニーマスタード』です。どうぞご賞味ください。	十三夜は十五夜に続いて月を楽しむ行事で、秋の実りに感謝し、豊かな収穫を祝う意味が込められています。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、その時期に収穫される農作物をお供えします。この日のメニューは栗ご飯です。お楽しみに!	秋に2度目の旬を迎えるあさりを使用した卵とじ丼は、あさりの旨味を生かした、優しい味わいの丼料理です。あさりから出る濃厚なだしが全体に広がり、卵のまろやかさと合わさることで、優しく深みのある味わいになります。	秋の恵みカレーは、旬を迎えたさつまいもをたっぷり使った、秋ならではの味覚を楽しめるカレーです。さつまいもの優しい甘みと、カレーの豊かな香りが食欲をそそり、実りの秋を感じさせられます。この時期限定の秋の恵みカレーを味わってください。
夕							
計							