精華町社会福祉協議会 完イサービス



令和7年 10月 〈10月のイベント〉

(通常規模型・介護予防相当サービス) 〈10月の予定・お知らせ〉

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
えらべるレク 3種のレクからやりたいもの を選びます!		ゲームで脳を活性化! 脳トレ・ゲーム		動物いっぱい アニマルハンター シン (大型ゲーム)	
6	7	8	9	10	11
レッドコード運動		えらべるレク 3種のレクからやりたいもの を選びます!		スタッフ手作り!大型 ゴルフゲーム	
13	14	15	16	17	18
大型ゲーム 囲碁ボール	唱歌サークル 合唱	スタッラ わくわくゲ		みんなで歌おう カラオケの日	
20	21	22	23	24	25
「気分スカッ」と スカットボール (大型ゲーム)		レッドコード運動		えらべるレク 3 種のレクからやりたいもの を選びます!	
27	28	29	30	3	T
認知症予防ゲーム 3A(スリーエー)ゲーム		スタッフ手作り! 大型 ゴルフゲーム		音楽グループ による リコーダー?	20

当日の状況によってレクリエーションの内容が変更になる場合があります。



昼食】

・イベント食:3|日(金)"ハロウィン" 【行事】



- ・唱歌サークル「歌・唱・うた」I4日
- ・リコーダー演奏会 3 | 日
- ・いきいき運動 days 6・7日、22・23日



〈日々の活動状況〉

お楽しみイベント開催!

9月6日(土)「三味線バンド花」をゲストに迎え、三味線やドラムの生演奏による歌謡ショーを開催しました。 昭和歌謡や民謡など迫力のある演奏と歌声に会場は大盛り上

がり♪10月は合唱やリコーダー の演奏会を予定しています。

お楽しみに♪

イベント食のご紹介





9月 15 日は「敬老の日」 お昼ご飯もいつもよりちょっぴり 豪華にお祝い膳でした。



₩ ○○10月献立表○○



~今月の行事食~ 秋の味覚フェア (10/3・10/9・10/15・10/18・10/21・10/27) ハロウィン(10/31)

					\	
			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
į			赤飯	御飯	まぐろの山かけ丼	御飯
		OCTOBEA	豚肉と舞茸のバターポン酢炒め	アジの梅煮	三色いなり	鶏肉の香味ソース
			さつま芋の彩り煮	ふっくら高野の合せ煮	ミモザサラダ	里芋の田舎煮
*			おからのマヨサラダ	春菊のおかか和え	みそ汁	筍と蕗の炊き合せ
	, (6)		いんげんのピーナッツ和え	昆布豆		人参マリネ
		(AAA)		みそ汁		みそ汁
		T	Iネルギ- 578 kcal 炭水化物 85.8 g	Iネルギ- 514 kcal 炭水化物 80.1 g	Iネルギ- 449 kcal 炭水化物 71.4 g	Iネルギ- 532 kcal 炭水化物 80.6 g
		* - A A -	タンパ・ク 23.5 g カリウム 775 mg	タンパ°ク 29.4 g カリウム 548 mg	รัวก°ัว 20.2 g มีปรั้น 199 mg	
1/2			脂質 17.3 g 食塩相当量 3.2 g	脂質 9.3 g 食塩相当量 3.0 g	脂質 9.7 g 食塩相当量 2.8 g	脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g
	6(月)	7(火)	8(zk)	9(木)	10(金)	11(土)
御飯	3(73)	御飯	御飯	秋の彩り散らし寿司	御飯	かに玉風あんかけ丼
1-1	野菜の黒酢あん	白身魚のカレー煮	回鍋肉	麩と鶏肉のうま煮	イワシハンバーグ	ジャーマンポテト
海老焼		おでん風煮	大豆とベーコンのケチャップ炒め	完熟白桃&ソース	南瓜のいとこ煮	青菜と貝柱の塩炒め
春菊の		菜の花のおかか和え	茄子のおろし煮	みそ汁	チンゲン菜の辛子和え	ごぼうサラダ
杏仁豆腐		ポテトサラダ	胡瓜の酢の物	0, ()	コーンとツナのサラダ	Classos
みそ汁		みそ汁	砂瓜の質の物 みそ汁		コークとうりのりう う み そ汁	
エネルキ゛-	587 kcal 炭水化物 99.2 g	プンア Iネルギ- 440 kcal 炭水化物 72.4 g	みて汗 Iネルギ- 547 kcal 炭水化物 80.7 g	Iネルギ- 462 kcal 炭水化物 90.9 g	かて汗 Iネルギ- 509 kcal 炭水化物 88.2 g	Iネルギ- 513 kcal 炭水化物 92.8 g
タンハ°ク						
	1012 3 1003				タンパゥク 14.5 g カリウム 650 mg	
脂質	13.9 g 食塩相当量 3.9 g	脂質 7.6 g 食塩相当量 2.9 g	脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g	脂質 5.2 g 食塩相当量 4.0 g	脂質 11.9 g 食塩相当量 2.9 g	脂質 10.4 g 食塩相当量 3.0 g
//rn&⊏	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
御飯	zm	スパイシーチキンカレー	ひじきご飯	御飯	御飯	栗ご飯
	香味ソース	ツナマカロニサラダ	ハムカツ	アカウオの煮付け	牛とじ煮	シルバーの蒲焼き
南瓜コロ		つぼ漬け	大豆とソーセージのトマト煮込み	けんちん煮	かに焼売	卯の花
	ん草の三色和え	みかん缶	れんこんの金平	茄子とオクラの辛子和え	二色和え	小松菜の柚子和え
柚子大村			さつま芋とりんごのサラダ	抹茶ババロア	アロエフルーツミックス	長芋の梅肉かけ
みそ汁			みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルキ"-	546 kcal 炭水化物 81.5 g	Iネルギ- 501 kcal 炭水化物 89.3 g	Iネルギ- 667 kcal 炭水化物 98.0 g	Iネルギ- 440 kcal 炭水化物 77.9 g	Iネルギ- 626 kcal 炭水化物 88.5 g	Iネルギ- 463 kcal 炭水化物 83.9 g
タンパ°ク	20.7 g אלוול 543 mg	タンパ° ク 12.4 g カリウム 412 mg	ያንパ° ク 21.1 g አባባል 534 mg	タンパ°ク 19.1 g かりかム 477 mg	タンパ°り 20.3 g カリウム 437 mg	タンパ°ク 20.3 g カリウム 610 mg
脂質	16.5 g 食塩相当量 2.8 g	脂質 11.4 g 食塩相当量 2.3 g				
			脂質 22.2 g 食塩相当量 4.4 g	脂質 6.3 g 食塩相当量 2.7 g	脂質 22.8 g 食塩相当量 3.6 g	脂質 6.6 g 食塩相当量 3.9 g
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
牛丼	= 5 (75)	21(火) 鶏五目ご飯	22(水) 御飯	23(木) 御飯		
のりだし	し巻き玉子	21 (火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き	22(水) 御飯 かに玉あんかけ	23(木) 御飯 クリームシチュー	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き	25(土) 御飯 ヒレカツ
のりだし	= 5 (75)	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮
のりだし	し巻き玉子 んのドレッシング和え	21 (火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き	22(水) 御飯 かに玉あんかけ	23(木) 御飯 クリームシチュー	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き	25(土) 御飯 ヒレカツ
のりだし いんげん	し巻き玉子 んのドレッシング和え	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮
のりだし いんげん	し巻き玉子 んのドレッシング和え	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し
のりだし いんげん	し巻き玉子 んのドレッシング和え	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ
のりだし いんげん 黄桃缶	し巻き玉子 んのドレッシング和え	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁
のりだしいんげん 黄桃缶	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁
のりだし いんげん 黄桃缶 Iネルギ-	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりム 528 mg	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 Iネルギ- 529 kcal 炭水化物 76.8 g 9ɔパ2 25.3 g カワウム 731 mg	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 Iネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g 9ッパク 14.7 g カリウム 251 mg	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え Iネネギ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g 9ンパ2 12.8 g カリウム 561 mg	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 Iネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g 9ンパク 26.8 g カリウム 544 mg	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだし いんげん 黄桃缶 Iネルギ-	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりム 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月)	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 I科#* - 529 kcal 炭水化物 76.8 g 9ンパ2 25.3 g カリウム 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 Iネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g 90.7 9 14.7 g がり 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしき焼き 大根の三杯酢和え Iネボ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g ワンパク 12.8 g カリウム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 Iネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g ワンパク 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげ/ 黄桃缶 エネルギ- タンパク 脂質	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりん 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月) 手ご飯	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 1844 - 529 kcal 炭水化物 76.8 g 9ンパ7 25.3 g カリワム 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 エルキ・ 556 kcal 炭水化物 90.9 g 9フパ2 14.7 g カリウム 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしき焼き 大根の三杯酢和え IAAF*- 490 kcal 炭水化物 84.6 g タシパク 12.8 g カリウム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 「ネネキド- 533 kcal 炭水化物 72.4 g 9フパ2 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金)	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげん 黄桃缶 エネルギー タンパク 脂質	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりん 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27 (月) 芋ご飯 鍋	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みぞ汁 184+ 529 kcal 炭水化物 76.8 g 92/17 25.3 g がりか 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g 28(火)	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 「はトナー 556 kcal 炭水化物 90.9 g タパック 14.7 g カリウム 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え IAM+*- 490 kcal 炭水化物 84.6 g 90/1°2 12.8 g がりん 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 30(木)	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 1ネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g ワンパ2 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金)	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげん 黄桃缶	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりん 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月) 手ご飯 鍋	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 Iネルギ- 529 kcal 炭水化物 76.8 g ワパ9 25.3 g がりん 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g 28(火) 御飯 アカウオのおろし煮	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 1ネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g ワンパ2 14.7 g カリウム 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g 29(水) 豚丼	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしき焼き 大根の三杯酢和え Iネルギ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g ワンパク 12.8 g カリワム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 30(木) 御飯 サワラの西京焼き	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 174+* - 533 kcal 炭水化物 72.4 g 9/1,*0 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金) かぼちゃとペーコンのカレー ブロッコリーサラダ	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげん 黄桃缶 Iネルボー タンパク 脂質 さつまま 水餃子針 厚焼き	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりん 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月) 手ご飯 鍋	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みぞ汁 Iネルギ- 529 kcal 炭水化物 76.8 g ワクパ2 25.3 g カワウム 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g 28(火)	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 1ネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g クパ2 14.7 g カリウム 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g 29(水) 豚丼 じゃが芋コロッケ ひじきと牛蒡の金平	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え Iネネボ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g 9ンパº 12.8 g カリウム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 30(木) 御飯 サワラの西京焼き さつま芋とレーズンの煮物 大根きんぴら	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 Iネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g ワンパ2 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金) かぼちゃとペーコンのカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげん 黄桃缶 Iネルボー タンパク 脂質 さつまま 水餃子針 厚焼き	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりん 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月) 手ご飯 鍋	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 I科# ¹ - 529 kcal 炭水化物 76.8 g タクパ2 25.3 g がりん 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g 28(火) 御飯 アカウオのおろし煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 1ネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g クパ2 14.7 g カリウム 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g 29(水) 豚丼 じゃが芋コロッケ ひじきと牛蒡の金平	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え Iネネボ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g 9ンパ2 12.8 g カリウム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 30(木) 御飯 サワラの西京焼き さつま芋とレーズンの煮物 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 Iネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g ワンパ2 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金) かぼちゃとペーコンのカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげが 黄桃缶 IALA - ラッパク 脂質 でつまき 水餃きき 豆乳ディ	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりか 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月) 芋ご飯 鍋 玉子	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 I科ボー 529 kcal 炭水化物 76.8 g 9ンパ2 25.3 g がりム 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g 28(火) 御飯 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 Iネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g 9ンパク 14.7 g カリウム 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g 29(水) 豚丼 じゃが芋コロッケ ひじきと牛蒡の金平 ビーンズサラダ	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え Iネネボ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g 9ンパ2 12.8 g カリウム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 30(木) 御飯 サワラの西京焼き さつま芋とレーズンの煮物 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ みそ汁	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 Iネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g ワンパク 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金) かぼちゃとペーコンのカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 フルーツミックス	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげ/ 黄桃缶 「科林・- ラッパゥ 脂質 でつまま 水餃子き 豆乳ディ	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりか 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月) 芋ご飯 鍋 玉子 ザート	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 I科ギ'- 529 kcal 炭水化物 76.8 g 92パック 25.3 g がりか 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g 28(火) 御飯 アカウオのおろし煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁 I科ギ'- 484 kcal 炭水化物 76.4 g	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 Iネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g 90.7 0 14.7 g かりか 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g 29(水) 豚丼 じゃが芋コロッケ ひじきと牛蒡の金平 ビーンズサラダ	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え Iネルギ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g ワンパク 12.8 g カリウム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 30(木) 御飯 サワラの西京焼き さつま芋とレーズンの煮物 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ みそ汁 Iネルギ- 493 kcal 炭水化物 87.4 g	24(金) 御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 Iネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g タンパク 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金) かぼちゃとベーコンのカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 フルーツミックス	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iネルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg
のりだしいんげが 黄桃缶 IALA - ラッパク 脂質 でつまき 水餃きき 豆乳ディ	し巻き玉子 んのドレッシング和え 573 kcal 炭水化物 83.6 g 23.7 g がりか 528 mg 17.4 g 食塩相当量 2.5 g 27(月) 芋ご飯 鍋 玉子	21(火) 鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁 I科ボー 529 kcal 炭水化物 76.8 g 9ンパ2 25.3 g がりム 731 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g 28(火) 御飯 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁	22(水) 御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー みそ汁 Iネルギ- 556 kcal 炭水化物 90.9 g 9ンパク 14.7 g カリウム 251 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g 29(水) 豚丼 じゃが芋コロッケ ひじきと牛蒡の金平 ビーンズサラダ	23(木) 御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え Iネルギ- 490 kcal 炭水化物 84.6 g ワンパク 12.8 g カリウム 561 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 30(木) 御飯 サワラの西京焼き さつま芋とレーズンの煮物 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ みそ汁 Iネルギ- 493 kcal 炭水化物 87.4 g	24(金) 御飯 カラフトマスのパター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのぬた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 Iネルギ- 533 kcal 炭水化物 72.4 g ワンパク 26.8 g カリウム 544 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 31(金) かぼちゃとペーコンのカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 フルーツミックス	25(土) 御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ みそ汁 Iスルギ- 577 kcal 炭水化物 95.1 g 9ンパ2 18.0 g カリウム 520 mg