

|    | 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   |  |   | 1  |
| 昼食 |  |   |  |   | 大豆ご飯、<br>鮭の麩焼き、<br>キャベツの磯辺和え、<br>玉ねぎの味噌汁             |
|    |  |   |  |   |  |
|    | 4  | 5 新月メニュー  | 6 お家からのお弁当   | 7   | 8  |
| 昼食 | 梅じゃこご飯、<br>車麩のフライ、<br>納豆和え(海苔・ごま)、<br>青菜の味噌汁           | 小豆ご飯、<br>切り干し大根の煮物、<br>白和え、<br>園の味噌汁            |  | 中華炊き込みご飯、<br>麻婆茄子、<br>青菜の胡麻和え、<br>春雨スープ           | わかめご飯、<br>鶏のガーリック焼き、<br>大根の豆乳マヨネーズサラダ、<br>きのこの味噌汁    |
|    |  |   |  |   |  |
|    | 11   | 12  | 13 お家からのお弁当  | 14  | 15   |
| 昼食 | 切干大根ご飯(じゃこ)、<br>車麩とじゃが芋のカレー煮、<br>青菜の海苔和え、<br>海苔と切干の味噌汁 | 青菜じゃこご飯、<br>揚げ出し汁豆腐、<br>キャベツのナムル、<br>けんちん汁      |  | 生姜ご飯、<br>鮭のオリーブパン粉焼き、<br>ひじきと海藻の和え物、<br>茄子の味噌汁    | キヌアご飯、<br>秋カレー(ナス・トマト)、<br>人参のドレッシングサラダ、<br>カルシウム大学芋 |
|    |  |   |  |   |  |
|    | 18   | 19 満月メニュー                                       | 20 お家からのお弁当  | 21  | 22   |
| 昼食 | 生姜ご飯、<br>蓮根と厚揚げの味噌煮、<br>納豆和え(青菜・人参)、<br>きのこの味噌汁        | 黒小豆ご飯、<br>切り干し大根の煮物、<br>白和え、<br>園の味噌汁           |  | 人参ご飯、<br>鶏の塩から揚げ、<br>三食サラダ、<br>ごぼうの味噌汁            | 中華炊き込みご飯、<br>夏野菜と厚揚げのみぞれ餡、<br>青菜ときのこの海苔和え、<br>わかめスープ |
|    |  |   |  |   |  |
|    | 25   | 26  | 27   | 28  | 29 ハロウィンメニュー   |
| 昼食 | わかめご飯、<br>厚揚げのカレーグリル、<br>梅玉漬け、<br>豆腐の味噌汁               | キヌアご飯、<br>さつまいもカレー、<br>人参のドレッシングサラダ、<br>オレンジゼリー | さつまいもご飯、<br>豆腐の味噌田楽、<br>青菜と蒟蒻の胡麻和え、<br>味噌汁(きのこ・大根) | 黒豆ご飯、<br>きんぴらごぼう、<br>納豆和え(おろし・青菜)、<br>じゃが芋と揚げの味噌汁 | ブラックライス、<br>お化け蒸し、南瓜のサラダ、<br>クリームシチュー、<br>バイクドパンキン   |
|    |  |   |  |   |  |

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※ このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。



| 平均栄養価          |              |
|----------------|--------------|
| エネルギー：445 kcal | たんぱく質：14.9 g |
| 脂 質：14.4 g     | カルシウム：160 mg |
| 食物繊維：5.9 g     | 食塩相当量：1.9 g  |



★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| 5つ → 80~100% 使用 | 4つ → 60~79% 使用 |
| 3つ → 40~59% 使用  | 2つ → 30~49% 使用 |
| 1つ → 20%以下      |                |