

| 10月 | | | | | | | 施設 |
|----------------------|--|--|--|---|---|---|----|
| あいあい・放課後等デイサービス(常食A) | | | | | | | |
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | | |
| 日付 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | | |
| 昼食 | ご飯 鶏肉と大根の煮物 白菜と人参のお浸し 味噌汁(麩・玉ねぎ) オレンジゼリー | ご飯 いとよりの中華蒸し 里芋のそぼろあん 白湯スープ ヨーグルト | きのこ牛丼 キャベツと胡瓜の酢の物 かき玉汁 キウイフルーツ | ご飯 豚肉とじゃが芋のトマト煮 マカロニサラダ スープ(チンゲン菜・にんじん) 柿 | ご飯 バナナ 鰯のみりん焼き 付)チンゲン菜のお浸し さつま芋の甘煮 味噌汁(大根・にんじん・アゲ) | | |
| カロリー | 354 kcal | 348 kcal | 362 kcal | 351 kcal | 341 kcal | | |
| 日付 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | |
| 昼食 | ご飯 塩鶏じゃが ほうれん草白和え すまし汁(大根・わかめ) 白桃缶 | 菜飯 鶏卵うどん キャベツと玉ねぎの酢の物 コンポート(りんご) | ご飯 (冷)豚肉ともやしのゆかり和え なすと油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・にんじん) オレンジ | いも御飯 柿 秋刀魚の塩焼き 付)大根煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(ごぼう・しめじ) | ご飯 みかん缶 鶏肉のぼん酢照り焼き 付)ゆでキャベツ・ブロッコリー いんげんゴマ和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) | ポークカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ スープ(白菜・ねぎ) パイン缶 | |
| カロリー | 325 kcal | 398 kcal | 350 kcal | 352 kcal | 349 kcal | 339 kcal | |
| 日付 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | |
| 昼食 | | ご飯 みかん缶 太刀魚の照り焼き 付)白菜の和え物 南瓜の含め煮 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) | とり天丼 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁(麩・ねぎ) バナナ | ご飯 豚バラ大根 しろ菜のお浸し すまし汁(しいたけ、かまぼこ) プリン(卵なし) | ご飯 カレイの揚げ煮 かぼちゃ添え ほうれん草と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・わかめ) コンポート(りんご) | わかめ御飯 醤油ラーメン 牛肉と牛蒡の炒め煮 オレンジ | |
| カロリー | 0 kcal | 357 kcal | 376 kcal | 368 kcal | 348 kcal | 382 kcal | |
| 日付 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | |
| 昼食 | ご飯 豚肉と茄子の甘辛炒め ささ身とほうれん草のナムル 中華スープ(小松菜・白菜) パイン缶 | ご飯 バナナ ミートローフ 付)カリフラワー ポテトサラダ スープ(ほうれん草) | ご飯 鮭の焼き浸し ひろうす煮 すまし汁(豚肉・大根・人参) 黄桃缶 | ゆかりご飯 カレーうどん きゅうりの酢の物 りんご | ご飯 ぶどうゼリー 千草焼 付)カリフラワー・ブロッコリー 切干大根サラダ 味噌汁(じゃが芋・アゲ) | ご飯 豚肉とひじきの炒め煮 ブロッコリーと人参のツナ和え 味噌汁(里芋・わかめ) みかん缶 | |
| カロリー | 356 kcal | 367 kcal | 347 kcal | 410 kcal | 381 kcal | 340 kcal | |
| 日付 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | | |
| 昼食 | ご飯 赤魚の土佐酢煮 ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(大根・ねぎ) コンポート(りんご) | ご飯 (冷)鶏肉の南蛮漬け 大根の煮付け かき玉汁 オレンジ | ゆかりご飯 焼きそば 南瓜の鶏だし煮 オイスタースープ(豆腐・わかめ) りんご | ご飯 白桃缶 鱈の利休焼き 付)チンゲン菜のお浸し 卵とじ(麩) 味噌汁(キャベツ・わかめ) | | | |
| カロリー | 334 kcal | 353 kcal | 400 kcal | 343 kcal | | | |