

10月		施設				
		あいあい(離後)				
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	軟飯(80g) 鶏肉と大根の煮物(離後) 白菜の和え物(離後) 玉ねぎとにんじんの煮浸し(離後) 麩の味噌汁(離後)					
カロリー	199 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	
昼食	軟飯(80g) 鶏じゃが(離後) ほうれん草の和え物(離後) 豆腐の煮付け(離後) すまし汁(大根)(離後)	軟飯(80g) うどん(離後) キャベツのおかか和え(離後) コンポート(りんご)				
カロリー	227 kcal	245 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食		軟飯(80g) 太刀魚の塩焼き(離後) 白菜の和え物(離後) 南瓜の煮付け(離後) チンゲン菜の味噌汁(離後)				
カロリー	0 kcal	232 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	
昼食	軟飯(80g) 豚肉と茄子の煮物(離後) ほうれん草の和え物(離後) 小松菜の煮浸し(離後) 白菜の中華スープ(離後)	軟飯(80g) ミートローフ(離後) カリフラワーの煮浸し(離後) ポテトサラダ(離後) スープ(ほうれん草)(離後)				
カロリー	171 kcal	240 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	
日付	28日	29日	30日	31日		
昼食	軟飯(80g) 赤魚の煮付け(離後) 玉ねぎとにんじんの煮浸し(離後) ひじき煮付け(離後) 大根の味噌汁(離後)	軟飯(80g) 鶏肉と玉ねぎの煮物(離後) ピーマンのおかか煮(離後) 大根の煮付け(離後) すまし汁(麩)(離後)				
カロリー	228 kcal	173 kcal	0 kcal	0 kcal		