

10月献立表



皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。
秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。
皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。
わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみ頂きたく、さつま芋やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。
ハロウィンの日には、南瓜入りのミートローフをお楽しみください。

ブラッシー-ルア玉川上水

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食	パン ハムエッグ フルーツ クリームスープ 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとほうれん草の炒め物 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	パン お魚ソーセージ炒め フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ しろ菜の二色浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもどきの含め煮 いんげんのサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳
	I補† -:498kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:20.5g 脂質* :19.6g 食塩相:2.4g	I補† -:593kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:17.2g 脂質* :18.1g 食塩相:2.0g	I補† -:466kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:16.3g 脂質* :14.1g 食塩相:2.4g	I補† -:533kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:17.0g 脂質* :14.6g 食塩相:1.9g	I補† -:446kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:13.9g 脂質* :12.5g 食塩相:2.4g	I補† -:516kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:19.3g 脂質* :16.1g 食塩相:2.2g	I補† -:493kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:18.0g 脂質* :14.2g 食塩相:2.9g
昼食	【セレクト】 A:ポークビーンズ B:さわらのグリル レモンソース 野菜のチーズパン粉焼き ピーチゼリー ライス コンソメスープ	御飯 助宗たらの柚子あんかけ なすのくるみ味噌田楽 長芋のわさび和え すまし汁	カレーライス 福神漬け フレンチサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	油麴丼 ちんげん菜の塩昆布炒め 漬物 味噌汁	御飯 麻婆なす えび風味焼売 春雨サラダ 中華スープ	けんちんそば ちくわの青のりマヨ焼き フルーツポンチ	ベーコンとほうれん草のドリア 花野菜のｸﾞﾘﾙ マスタードソース ピクルス 大麦のスープ
	I補† -:532kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:22.0g 脂質* :12.7g 食塩相:3.0g	I補† -:476kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:20.9g 脂質* :13.6g 食塩相:2.4g	I補† -:513kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:16.9g 脂質* :15.3g 食塩相:2.6g	I補† -:377kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:11.8g 脂質* :9.4g 食塩相:3.1g	I補† -:611kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:13.6g 脂質* :27.0g 食塩相:2.9g	I補† -:488kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:20.6g 脂質* :13.2g 食塩相:2.6g	I補† -:495kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:13.4g 脂質* :14.9g 食塩相:4.0g
	I補† -:543kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:21.4g 脂質* :17.1g 食塩相:2.0g						
おやつ	バウムクーヘン（チョコ）	ロールケーキ（バニラ）	塩まんじゅう	ワッフル	抹茶ようかん	コーヒーサンドモカ	さつま芋とりんごのﾊﾞｳﾄﾞ ｹｰｷ
	I補† -:81kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:1.4g 脂質* :3.5g 食塩相:0.1g	I補† -:77kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:1.1g 脂質* :3.0g 食塩相:0.1g	I補† -:66kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:1.2g 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g	I補† -:110kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:2.1g 脂質* :5.5g 食塩相:0.1g	I補† -:67kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:2.9g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g	I補† -:124kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:1.6g 脂質* :5.1g 食塩相:0.1g	I補† -:71kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:0.8g 脂質* :3.6g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 海老と厚揚げの香味炒め さつま芋の甘煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 チキンカツ ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 あぶらかれの薬味醤油 ごぼうとさつま揚げの炒め物 胡瓜とささみの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の梅照り焼き 里芋の煮っころがし おくらのごま味噌がけ すまし汁	御飯 めばるの甘辛煮 キャベツとイカの炒め物 トマトのさっぱり和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の含め煮 白菜の土佐和え 味噌汁	御飯 鶏肉のしそ香り焼き 切干大根の煮物 卵豆腐 味噌汁
	I補† -:460kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:15.5g 脂質* :8.5g 食塩相:2.4g	I補† -:556kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:20.9g 脂質* :14.4g 食塩相:3.0g	I補† -:460kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:24.6g 脂質* :9.3g 食塩相:2.4g	I補† -:517kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:20.5g 脂質* :15.3g 食塩相:2.7g	I補† -:417kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:21.0g 脂質* :8.1g 食塩相:2.3g	I補† -:485kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:17.1g 脂質* :13.3g 食塩相:2.2g	I補† -:520kcal ﾀﾊﾟﾟ ｸ*:21.5g 脂質* :17.1g 食塩相:2.8g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

10月献立表



今日の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。
秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。
皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。
わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみ頂きたく、さつま芋やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。
ハロウィンの日には、南瓜入りのミートローフをお楽しみください。

ブラッシーの秋玉川上水

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝食	パン ツナとちんげん菜のソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳 I補† -:434kcal タバ°ク*:14.1g 脂質* :14.2g 食塩相:2.3g	御飯 目玉焼き ほうれん草のからし和え 漬物 味噌汁 牛乳 I補† -:488kcal タバ°ク*:20.0g 脂質* :16.0g 食塩相:2.6g	御飯 肉団子と野菜の煮物 白菜のサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳 I補† -:503kcal タバ°ク*:16.0g 脂質* :13.1g 食塩相:1.9g	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 I補† -:459kcal タバ°ク*:14.8g 脂質* :14.3g 食塩相:2.1g	パン オムレツ フルーツ コンソメスープ 牛乳 I補† -:453kcal タバ°ク*:14.8g 脂質* :13.4g 食塩相:2.4g	御飯 ちくわの煮物 ポテトサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 I補† -:506kcal タバ°ク*:15.7g 脂質* :12.0g 食塩相:2.5g	御飯 ウインナーソテー ちんげん菜の生姜和え フルーツ 味噌汁 牛乳 I補† -:506kcal タバ°ク*:14.8g 脂質* :13.7g 食塩相:2.1g
昼食	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍の炒め煮 おくらの塩麴和え 味噌汁 I補† -:457kcal タバ°ク*:19.6g 脂質* :13.9g 食塩相:2.6g	【ご当地：青森県】 十和田バラ焼き丼 ねりこみ りんごジュースゼリー 味噌汁 I補† -:631kcal タバ°ク*:14.9g 脂質* :21.6g 食塩相:2.2g	御飯 蒸し鶏 胡麻だれ ビーフン炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 I補† -:500kcal タバ°ク*:20.1g 脂質* :15.8g 食塩相:2.5g	味噌ラーメン かに風味焼売 即席漬け I補† -:391kcal タバ°ク*:14.3g 脂質* :10.8g 食塩相:3.0g	御飯 あぶらかれいのみりん醤油焼き ふろふき大根 煮豆 すまし汁 I補† -:404kcal タバ°ク*:21.7g 脂質* :4.9g 食塩相:2.5g	ロールパン ハッシュドポーク 盛り合わせサラダ フルーツムース コンソメスープ I補† -:445kcal タバ°ク*:18.0g 脂質* :17.2g 食塩相:4.0g	海老炒飯 春巻き 三色ナムル 中華スープ I補† -:493kcal タバ°ク*:14.6g 脂質* :18.7g 食塩相:3.0g
おやつ	エクレア I補† -:86kcal タバ°ク*:1.3g 脂質* :6.3g 食塩相:0.1g	人形焼き I補† -:72kcal タバ°ク*:1.4g 脂質* :1.3g 食塩相:0.0g	はちみつ入ドーナツ I補† -:97kcal タバ°ク*:1.1g 脂質* :4.6g 食塩相:0.1g	パンナコッタ I補† -:79kcal タバ°ク*:2.0g 脂質* :2.3g 食塩相:0.1g	カステラ I補† -:83kcal タバ°ク*:1.7g 脂質* :1.0g 食塩相:0.0g	もみじまんじゅう I補† -:107kcal タバ°ク*:2.0g 脂質* :2.1g 食塩相:0.1g	ロールケーキ（チョコ） I補† -:70kcal タバ°ク*:1.2g 脂質* :2.4g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 気仙沼産カツオカツ 花しんじょうの炊き合わせ 浅漬け 味噌汁 I補† -:547kcal タバ°ク*:13.8g 脂質* :18.5g 食塩相:3.2g	御飯 豆腐ハンバーグ なすの南蛮酢 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁 I補† -:483kcal タバ°ク*:13.3g 脂質* :17.2g 食塩相:3.0g	ライス 助宗たらのピカタ 小松菜のバターソテー フルーツ マカロニのスープ I補† -:451kcal タバ°ク*:20.3g 脂質* :10.2g 食塩相:2.1g	御飯 肉じゃが れんこん金平 磯納豆 味噌汁 I補† -:519kcal タバ°ク*:19.7g 脂質* :10.8g 食塩相:2.7g	御飯 チキン南蛮 ピーマンの塩炒め 漬物 味噌汁 I補† -:611kcal タバ°ク*:19.2g 脂質* :30.2g 食塩相:3.0g	御飯 あじの薬味醤油だれ 切り昆布の煮物 しろ菜のささみ和え 味噌汁 I補† -:430kcal タバ°ク*:22.4g 脂質* :9.7g 食塩相:3.0g	御飯 牛肉と白菜の白煮 里芋の明太マヨ焼き おくらとしめじの和え物 味噌汁 I補† -:485kcal タバ°ク*:15.4g 脂質* :16.0g 食塩相:3.1g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

10月献立表



今月の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。
秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。
皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。
わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみ頂きたく、さつま芋やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。
ハロウィンの日には、南瓜入りのミートローフをお楽しみください。

ブラッシー-ルア玉川上水

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	パン 肉団子と芋のスープ かにかまサラダ フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー 白菜と油揚げのお浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンエッグ キャベツのじゃこ浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ウインナーと小松菜の炒め物 フルーツ クリームスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 南瓜のサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 白菜のしそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
	I値キ* -:483kcal タバ* 7*:16.0g 脂質* :19.3g 食塩相:2.5g	I値キ* -:482kcal タバ* 7*:15.3g 脂質* :12.0g 食塩相:2.4g	I値キ* -:463kcal タバ* 7*:17.8g 脂質* :11.0g 食塩相:2.9g	I値キ* -:535kcal タバ* 7*:19.8g 脂質* :18.1g 食塩相:2.3g	I値キ* -:492kcal タバ* 7*:15.7g 脂質* :16.8g 食塩相:2.4g	I値キ* -:517kcal タバ* 7*:15.3g 脂質* :13.0g 食塩相:1.9g	I値キ* -:445kcal タバ* 7*:15.1g 脂質* :13.5g 食塩相:2.1g
昼食	【スポーツの日:ワフ° レート】 ゆかりおにぎり 赤魚の味噌幽庵・卵焼き マカロニサラダ グレープゼリー すまし汁	御飯 トンカツ ごぼうのしぐれ炒め 長芋の三杯酢 味噌汁	ツナのトマトスパゲティ じゃが芋のガーリックソテー フルーツ（パイন） ポタージュ	【認知症予防 長寿ごはん】 二色のおまめ御飯 鶏むね肉と秋きのこのあんかけ 南瓜のはちみつ甘煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え 粕汁	サンドイッチ 花野菜のオーロラソース ヨーグルト(ストロベリーソース) 白菜のスープ	【セレクト】 A:回鍋肉 B:卵と海老のチリソースかけ 焼売 中華冷奴 御飯 わかめスープ	チキンカレー 福神漬け かにかまサラダ ゼリー入りフルーツポンチ
	I値キ* -:531kcal タバ* 7*:17.9g 脂質* :13.5g 食塩相:2.9g	I値キ* -:524kcal タバ* 7*:12.8g 脂質* :16.1g 食塩相:3.1g	I値キ* -:433kcal タバ* 7*:15.0g 脂質* :13.6g 食塩相:2.6g	I値キ* -:545kcal タバ* 7*:28.0g 脂質* :11.7g 食塩相:2.6g	I値キ* -:399kcal タバ* 7*:12.1g 脂質* :21.5g 食塩相:2.9g	I値キ* -:483kcal タバ* 7*:21.3g 脂質* :13.8g 食塩相:2.4g	I値キ* -:534kcal タバ* 7*:13.4g 脂質* :13.3g 食塩相:2.7g
						I値キ* -:548kcal タバ* 7*:24.0g 脂質* :18.7g 食塩相:2.9g	
おやつ	バウムクーヘン I値キ* -:80kcal タバ* 7*:1.1g 脂質* :3.4g 食塩相:0.1g	きなこまんじゅう I値キ* -:66kcal タバ* 7*:1.5g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g	蒸しパン（茶） I値キ* -:47kcal タバ* 7*:1.1g 脂質* :1.3g 食塩相:0.1g	ようかん I値キ* -:100kcal タバ* 7*:1.5g 脂質* :0.1g 食塩相:0.0g	ロールケーキ（コーヒー） I値キ* -:76kcal タバ* 7*:1.2g 脂質* :2.9g 食塩相:0.1g	いちごスペシャル I値キ* -:122kcal タバ* 7*:1.6g 脂質* :5.1g 食塩相:0.1g	たい焼き I値キ* -:98kcal タバ* 7*:2.1g 脂質* :1.7g 食塩相:0.2g
夕食	御飯 鶏肉のわさび醤油 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 車麩の含め煮 小松菜のくるみ味噌かけ すまし汁	御飯 厚揚げとなすのそぼろ炒め ちんげん菜のさっと煮 胡瓜の土佐和え 味噌汁	御飯 助宗たらの生姜煮 里芋の田楽 浅漬け すまし汁	御飯 つくね焼き 春雨のピリ辛炒め 煮豆 味噌汁	御飯 めばるのバター醤油 かぶの白煮 水菜ともやしの和え物 味噌汁	茶飯 おでん ピーマンとイカの炒め物 おくらの塩昆布和え 味噌汁
	I値キ* -:483kcal タバ* 7*:19.6g 脂質* :15.7g 食塩相:2.8g	I値キ* -:541kcal タバ* 7*:21.9g 脂質* :21.1g 食塩相:2.8g	I値キ* -:449kcal タバ* 7*:14.7g 脂質* :14.0g 食塩相:2.3g	I値キ* -:395kcal タバ* 7*:20.9g 脂質* :1.5g 食塩相:2.9g	I値キ* -:582kcal タバ* 7*:15.3g 脂質* :19.3g 食塩相:2.9g	I値キ* -:431kcal タバ* 7*:22.0g 脂質* :9.8g 食塩相:2.5g	I値キ* -:442kcal タバ* 7*:15.8g 脂質* :9.6g 食塩相:4.3g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

10月献立表



皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。
秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。
皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。
わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみ頂きたく、さつま芋やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。
ハロウィンの日には、南瓜入りのミートローフをお楽しみください。

ブラッシー-ルア玉川上水

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳 I補給*:499kcal タバコ*:18.1g 脂質*:23.9g 食塩相:2.5g	御飯 鶏肉と野菜の煮物 いんげんのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 I補給*:479kcal タバコ*:17.2g 脂質*:13.4g 食塩相:2.1g	御飯 ベーコンとズッキーニのソテー 大根の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳 I補給*:490kcal タバコ*:14.2g 脂質*:13.3g 食塩相:2.1g	御飯 目玉焼き キャベツの二色浸し 梅干し 味噌汁 牛乳 I補給*:483kcal タバコ*:18.8g 脂質*:16.0g 食塩相:2.6g	パン カレー風味スープ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 I補給*:520kcal タバコ*:16.4g 脂質*:19.4g 食塩相:2.5g	御飯 ウインナー炒め 白菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳 I補給*:464kcal タバコ*:15.5g 脂質*:13.5g 食塩相:2.7g	御飯 オムレツ しろ菜のわさび和え フルーツ 味噌汁 牛乳 I補給*:498kcal タバコ*:15.6g 脂質*:12.2g 食塩相:2.1g
昼食	きつねうどん なすの田舎煮 漬物 I補給*:414kcal タバコ*:11.6g 脂質*:14.6g 食塩相:3.0g	【からだ元気：お腹すっきり】 押麦御飯 あぶらかれいのムニエル 醤油麹ソース 大豆の味噌トマト煮 さつま芋のヨーグルトサラダ 根菜たっぷりスープ I補給*:545kcal タバコ*:27.4g 脂質*:13.4g 食塩相:2.7g	ねぎとろ丼 ちんげん菜の旨煮 煮豆 すまし汁 I補給*:353kcal タバコ*:13.5g 脂質*:4.0g 食塩相:2.2g	ロールパン チキンのクリームシチュー グリーンサラダ フルーツ（パイン） I補給*:494kcal タバコ*:17.8g 脂質*:20.2g 食塩相:2.4g	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 高野豆腐の含め煮 浅漬け すまし汁 I補給*:502kcal タバコ*:21.9g 脂質*:15.9g 食塩相:2.5g	御飯 助宗たらの揚げ浸し キャベツとコーンの炒め物 胡瓜のささみ和え 味噌汁 I補給*:461kcal タバコ*:21.1g 脂質*:12.0g 食塩相:2.4g	あんかけ焼きそば なすの中華煮 やわらか杏仁 中華スープ I補給*:493kcal タバコ*:14.1g 脂質*:18.6g 食塩相:2.9g
おやつ	ドーナツ I補給*:114kcal タバコ*:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	紅茶ゼリー生クリーム添え I補給*:46kcal タバコ*:0.4g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	どら焼き I補給*:142kcal タバコ*:3.3g 脂質*:1.3g 食塩相:0.2g	クレープ（いちご） I補給*:84kcal タバコ*:0.8g 脂質*:5.2g 食塩相:0.1g	ショコラスペシャル I補給*:122kcal タバコ*:1.8g 脂質*:5.4g 食塩相:0.1g	黒糖まんじゅう I補給*:66kcal タバコ*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	パウンドケーキ（チョコ） I補給*:68kcal タバコ*:1.1g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 油麴の炊き合わせ しろ菜とえのきの和え物 味噌汁 I補給*:489kcal タバコ*:19.2g 脂質*:16.6g 食塩相:2.4g	御飯 メンチカツ 五目金平 胡瓜の梅肉がけ 味噌汁 I補給*:588kcal タバコ*:14.5g 脂質*:21.5g 食塩相:3.5g	御飯 肉豆腐 里芋のごまだれ ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 I補給*:496kcal タバコ*:23.1g 脂質*:12.8g 食塩相:2.7g	御飯 あじのゆず胡椒だれ 筍とわかめの煮物 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 I補給*:419kcal タバコ*:23.2g 脂質*:8.2g 食塩相:2.4g	【十三夜】 五目ちらし寿司 小松菜の煮浸し フルーツみつ豆風ゼリー 味噌汁 I補給*:383kcal タバコ*:11.6g 脂質*:3.0g 食塩相:2.4g	御飯 照り焼きハンバーグ 南瓜の煮物 春雨の和え物 すまし汁 I補給*:578kcal タバコ*:21.8g 脂質*:14.3g 食塩相:3.0g	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 水菜の和え物 味噌汁 I補給*:552kcal タバコ*:20.2g 脂質*:23.8g 食塩相:2.7g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

10月献立表



今月の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。
秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。
皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。
わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみ頂きたく、さつま芋やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。
ハロウィンの日には、南瓜入りのミートローフをお楽しみください。

ブラッシー-ルア玉川上水

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝食	パン ポトフ風 ツナサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ハムエッグ スナップえんどうのゆず和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージの炒め物 ゆかり和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー かぶのささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	
	I値* -:485kcal タバ* 7*:14.8g 脂質* :21.2g 食塩相:2.3g	I値* -:523kcal タバ* 7*:19.8g 脂質* :16.4g 食塩相:2.0g	I値* -:445kcal タバ* 7*:14.3g 脂質* :11.4g 食塩相:2.5g	I値* -:510kcal タバ* 7*:15.0g 脂質* :12.2g 食塩相:1.9g	I値* -:452kcal タバ* 7*:18.2g 脂質* :17.0g 食塩相:2.3g	I値* -:479kcal タバ* 7*:15.6g 脂質* :12.9g 食塩相:1.9g	
昼食	御飯 さわらの唐揚げ 香味だれ れんこんとちくわの山椒味噌炒め 浅漬け かき玉汁	【セレクト】 A:肉団子ときのこの甘辛がらめ B:赤魚のきのこバターソース さつま芋のレモン煮 ちんげん菜の土佐和え 御飯 味噌汁	カレーライス 福神漬け チーズサラダ パインヨーグルト	厚揚げと海老の旨塩丼 里芋の含め煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁	たっぷりわかめのたぬきそば なべしぎ フルーツあんみつ	御飯 ゆず香る めばるの野菜蒸し ほうれん草とイカの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	
	I値* -:577kcal タバ* 7*:24.8g 脂質* :22.4g 食塩相:2.8g	I値* -:516kcal タバ* 7*:15.0g 脂質* :10.5g 食塩相:2.3g	I値* -:495kcal タバ* 7*:16.6g 脂質* :13.7g 食塩相:2.7g	I値* -:421kcal タバ* 7*:14.9g 脂質* :7.6g 食塩相:2.6g	I値* -:494kcal タバ* 7*:12.9g 脂質* :16.1g 食塩相:2.5g	I値* -:396kcal タバ* 7*:21.7g 脂質* :6.1g 食塩相:2.3g	
		I値* -:483kcal タバ* 7*:19.3g 脂質* :10.3g 食塩相:2.2g					
おやつ	クレープ（バナナ） I値* -:83kcal タバ* 7*:0.8g 脂質* :5.1g 食塩相:0.1g	抹茶プリン I値* -:79kcal タバ* 7*:2.9g 脂質* :1.9g 食塩相:0.1g	ロールケーキ（バニラ） I値* -:77kcal タバ* 7*:1.1g 脂質* :3.0g 食塩相:0.1g	蒸しパン（瀬戸内レモン） I値* -:44kcal タバ* 7*:1.0g 脂質* :1.2g 食塩相:0.2g	バウムクーヘン（チョコ） I値* -:81kcal タバ* 7*:1.4g 脂質* :3.5g 食塩相:0.1g	塩まんじゅう I値* -:66kcal タバ* 7*:1.2g 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g	
夕食	御飯 豚肉のさっぱり炒め 切干大根の煮物 おくらのしらす和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ピーマンの塩炒め 枝豆腐 すまし汁	御飯 あじフライ ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あん 白菜の中華煮浸し 即席漬け 春雨スープ	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 大根のかにかまあん 蒸しなすの大葉風味 味噌汁	【ハロウィン】 ライス 南瓜入りのミートローフ コールスロー ピーチゼリー コーンクリームスープ	
	I値* -:489kcal タバ* 7*:17.3g 脂質* :14.6g 食塩相:2.5g	I値* -:583kcal タバ* 7*:23.1g 脂質* :24.3g 食塩相:3.2g	I値* -:516kcal タバ* 7*:15.5g 脂質* :14.3g 食塩相:2.6g	I値* -:461kcal タバ* 7*:14.2g 脂質* :9.9g 食塩相:2.4g	I値* -:495kcal タバ* 7*:17.9g 脂質* :15.6g 食塩相:2.8g	I値* -:618kcal タバ* 7*:19.0g 脂質* :19.1g 食塩相:2.5g	

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。