

こんだてひょう  
あらかわせいかつじっしゅうじょ



11(土)

しせつこうかい  
ふれあいまつり

ぶたにくのハヤシライス  
コンソメスープ  
はくさいのサラダ  
ぶどうゼリー

(おいらせ)  
にち ど しせつこうかい まつり  
11日(土)は、施設公開「ふれあい祭」です。  
にち ど はーとふるうんどうかい  
25日(土)はハートフル運動会です。

えねるぎー 623 kcal たんぱくしつ 17.4 g  
ししつ 24.0 g しょうえん 3.3 g

25(土)

はーとふる  
うんどうかい

あきやさいカレーライス  
コンソメスープ  
フレンチサラダ  
りんごゼリー

えねるぎー 652 kcal たんぱくしつ 21.2 g  
ししつ 16.6 g しょうえん 3.7 g

| 水                                                            |  | 木                                                                     |  | 金                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|
| 1                                                            |  | 2                                                                     |  | 3                                                                |  |
| ごはん<br>みそしる(もやし)<br>ぶたにくのすきやきふうに<br>はるさめのすのもの                |  | ごはん<br>みそしる(きやべつ)<br>かれいのたつたやき<br>ぜんまいのにも<br>かぼちゃサラダ                  |  | ごはん<br>みそしる(だいこん)<br>とりにくのオイスターいため<br>れんこんのあまからに<br>ブロッコリーのすみそあえ |  |
| えねるぎー 610 kcal たんぱくしつ 18.9 g<br>ししつ 23.6 g しょうえん 2.9 g       |  | えねるぎー 635 kcal たんぱくしつ 19.9 g<br>ししつ 13.3 g しょうえん 2.5 g                |  | えねるぎー 572 kcal たんぱくしつ 31.2 g<br>ししつ 10.7 g しょうえん 3.3 g           |  |
| 火                                                            |  | 9                                                                     |  | 10                                                               |  |
| 6                                                            |  | 8                                                                     |  | 7                                                                |  |
| ごはん<br>みそしる(ふ)<br>ハンバーグ きのことソース<br>ナポリタン<br>きやべつのおひたし        |  | ごはん<br>チンゲンサイのスープ<br>ぶたにくのチリソースいため<br>だいこんのちゅうかに<br>きゅうりとあまずしょうがのあえもの |  | ごはん<br>みそしる(もやし)<br>さけのしおこうじやき<br>きんぴらごぼう<br>コールスローサラダ           |  |
| えねるぎー 610 kcal たんぱくしつ 22.1 g<br>ししつ 17.4 g しょうえん 3.8 g       |  | えねるぎー 629 kcal たんぱくしつ 23.9 g<br>ししつ 21.2 g しょうえん 3.4 g                |  | えねるぎー 607 kcal たんぱくしつ 27.9 g<br>ししつ 19.1 g しょうえん 2.6 g           |  |
| 7                                                            |  | 10                                                                    |  | 11                                                               |  |
| 13                                                           |  | 16                                                                    |  | 17                                                               |  |
| すぽーつのひ<br>じっしゅうじょおやすみ                                        |  | ごはん<br>みそしる(わかめ)<br>あかうおのおろしに<br>さといものそぼろあん<br>はるさめサラダ                |  | ごはん<br>みそしる(たまねぎ)<br>ぶたにくとごぼうのあまからに<br>もやしのからしまヨアえ<br>ハインのシロップづけ |  |
|                                                              |  | えねるぎー 602 kcal たんぱくしつ 20.2 g<br>ししつ 18.4 g しょうえん 3.8 g                |  | えねるぎー 580 kcal たんぱくしつ 26.4 g<br>ししつ 11.2 g しょうえん 3.1 g           |  |
| 20                                                           |  | 23                                                                    |  | 24                                                               |  |
| 21                                                           |  | 22                                                                    |  | 25                                                               |  |
| あおなごはん<br>かきたまじる<br>ぶたにくのしょうがやき<br>じゃがいものあまに<br>きゅうりのばいにくにあえ |  | チキンのトマトスープスパゲッティ<br>とうふのサラダ<br>フルーツヨーグルト                              |  | ごはん<br>みそしる(あぶらあげ)<br>さけのチャンチャンやき<br>れんこんのきんぴらいため<br>グリーンアスパラサラダ |  |
| えねるぎー 566 kcal たんぱくしつ 28.7 g<br>ししつ 7.6 g しょうえん 3.9 g        |  | えねるぎー 637 kcal たんぱくしつ 29.6 g<br>ししつ 17.6 g しょうえん 2.2 g                |  | えねるぎー 612 kcal たんぱくしつ 29.4 g<br>ししつ 16.2 g しょうえん 3.2 g           |  |
| 27                                                           |  | 30                                                                    |  | 31                                                               |  |
| 28                                                           |  | 29                                                                    |  | Happy Halloween<br>えびピラフ<br>かぼちゃスープ<br>ツナサラダ<br>フルーツポンチ          |  |
| ゆかりごはん<br>みそしる(はくさい)<br>とりにくのてりやき<br>ジャーマンポテト<br>えのきのピリからあえ  |  | ごはん<br>みそしる(なめこ)<br>たらのパンこやき<br>さつまいものあまに<br>カリフラワーサラダ                |  | えねるぎー 609 kcal たんぱくしつ 20.3 g<br>ししつ 12.1 g しょうえん 2.0 g           |  |
| えねるぎー 638 kcal たんぱくしつ 24.7 g<br>ししつ 24.8 g しょうえん 3.0 g       |  | えねるぎー 610 kcal たんぱくしつ 25.9 g<br>ししつ 14.5 g しょうえん 3.1 g                |  | えねるぎー 557 kcal たんぱくしつ 24 g<br>ししつ 14.6 g しょうえん 2.7 g             |  |