

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 にら五炒め 白菜の煮びたし 牛乳 699kcal	ごはん 味噌汁 長芋納豆 青梗菜と豚肉の炒め物 牛乳 589kcal	ごはん 味噌汁 五目あんかけ豆腐 南瓜と車麩の煮物 牛乳 692kcal	ごはん 味噌汁 春菊と小エビの玉子焼き がんもと野菜の煮物 味付け海苔 579kcal	ごはん 味噌汁 なめ茸納豆 ほうれん草とソーセージのソテー 牛乳 639kcal	ごはん 味噌汁 秋刀魚の生姜煮 白菜とはんぺんの煮びたし 牛乳 648kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナーと野菜のソテー 牛乳 716kcal
	利用者さんリクエスト選択メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ガバオ風ライス	ごはん	ごはん
	ミートソーススパゲティ またほ たらこスパゲティ	鶏肉の揚げおろし煮	青梗菜肉絲	タラのカレームニエル	白菜といんげんのスープ	麻婆春雨	鶏肉のネギ味噌炒め
	ジャーマンポテト	フロッコリーとコーンのサラダ	中華クラゲサラダ	キャベツとアスパラのソテー	和風大根サラダ	フロッコリーの炒め物	じゃがいものコンソメ煮
	プリン	牛乳	オクラの胡麻和え	牛乳	ヨーグルト	もやしの中華和え	白菜のゆかり和え
	623kcal	678kcal	650kcal	601kcal	731kcal	697kcal	572kcal
夕食	ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け 鶏肉と南瓜の甘辛煮 オレンジ 574kcal	ごはん 味噌汁 餃子の甘酢あんかけ もやしとピーマンのソテー 563kcal	食育の日・昭和食堂 濃厚ハヤシライス りんご入りポテトサラダ きのこスープ モンブランプリン 720kcal	ごはん 豆腐の千ヶ風 海藻サラダ バナナ 677kcal	ゆかりごはん ぶり大根 菜の花としめじの辛子和え キウイ&パイン缶 559kcal	ごはん 味噌汁 ポークビーンズ レタスと蒸し鶏のサラダ 梨 733kcal	ごはん 卵スープ 鯖のバター醤油ソースかけ 小松菜ともやしの炒め物 キウイ&みかん缶 636kcal
	エネルギー 1896kcal たんぱく質 86g 脂質 47g 食塩相当量 9.7g	エネルギー 1830kcal たんぱく質 76g 脂質 41g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 2062kcal たんぱく質 78g 脂質 54g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1857kcal たんぱく質 80g 脂質 47g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1929kcal たんぱく質 82g 脂質 52g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 2078kcal たんぱく質 79g 脂質 58g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1924kcal たんぱく質 79g 脂質 59g 食塩相当量 7.8g
	利用者さんのリクエストによる選択メニュー						

21日(月) 昼食は選択メニューです。今回はミートソースとたらこスパゲティのどちらかを選んでもらいました♪聞き取りを行うとどちらか片方のメニューに偏りがちなみたけの社の選択メニュー事情ですが…。今回はどちらも同じくらいの人数に分かれました！今回の選択メニューは、利用者さんのリクエストメニューからの内容となっています。麺類が昔から大人気のみたけ。ラーメンが断トツではありますが、最近ではスパゲティの人気も出てきたようで、リクエストにも多くあげられるようになってきました！(〃)2種類のスパゲティの写真を見せながら、聞き取りをしましたが、迷わずに指を指して選ぶ利用者さん、写真を見つめながら真剣な顔で選ぶ利用者さん、迷いすぎて「う〜ん、どうしよう…」、「やっぱり変えてもいいですか?！」とチェンジする利用者さん。みんなそれぞれでとても微笑ましい光景でした★また、23日(水)夕食は今年度も折り返しとなりました、昭和食堂・食育の日です。今回は秋の食材をたくさん取り入れた昭和レトロなメニューです。お楽しみに〜！