



10月の献立



	10月01日(月)	10月02日(火)	10月03日(水)	10月04日(木)	10月05日(金)	10月06日(土)	10月07日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) ミートボール 大根の柚子風味和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え 牛乳	卯雑炊 彩りはんぺんの煮物 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・麩) がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しろ菜のからし和え	御飯 清汁(素麺・豆苗) さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 松風焼き さといもの煮物 まぐろ佃煮	御飯 みそ汁(じゃがいも・豆苗) めだいの和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 浅漬(白菜)	御飯 コンソメスープ(しろな・コーン) チキンチャップ マカロニサラダ コンポート(ミックスフルーツ)	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) しいらのバター醤油焼き かぶとあげの煮物 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割) 鶏肉の柚子こしょうソース なすの含め煮 ブロッコリーの和風マヨ和え	
夕	御飯 ほきのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 白菜の生姜醤油和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ 納豆	御飯 白身魚のフライ ほうれん草ベーコン炒め もやし青じそ和え コンポート(みかん)	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) めぬけのおろし煮 青菜とえのきの和え物 うぐいす豆	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) メンチカツ かみなりとアリのソテー煮 アスパラサラダ	御飯 清汁(素麺・葱) あじの生姜煮 しろなのわさび和え フルーツ(オレンジ)	
一日合計	エネルギー	1483kcal	1526kcal	1491kcal	1450kcal	1505kcal	1459kcal	1459kcal
	蛋白質	58.6g	66.3g	58.6g	52.9g	58.9g	53.9g	59.7g
	脂質	39.5g	36.7g	34.4g	29.9g	33.9g	42.8g	36.9g
	炭水化物	218.6g	223.7g	231.2g	231.2g	231.1g	207g	215g
食塩	6.8g	7.2g	7.1g	7.6g	7.2g	8.3g	7.3g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



10月の献立



	10月08日(月)	10月09日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割) しろなとさつま揚げの煮浸し いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) 和風スラソフ ルEッ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・水菜) オムレツ なすの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) ちくわの炒め煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・葱) 里芋と角天の含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	
昼	★ 体育の日 ★ ゆかりおにぎり・清汁 鶏の唐揚げ、卵焼き、トマトが 菜 アメリカンドッグ バナナ	肉うどん はんぺんの磯辺揚げ もやしの和え物 ぶどうゼリー	御飯 コンソメスープ(青梗菜・コーン) ほきのトマトソースかけ マカロニサラダ ピクルス	御飯 中華スープ(冬瓜・椎茸) 八宝菜 焼きビーフン 杏仁フルーツ	ひき肉と豆のトマトカレー コッスルブ (コーン・人参) かぼちゃサラダ ジョア(オレンジ)	御飯 みそ汁(しめじ・絹さや) めだいの照り焼き えびとキャベツの炒め物 しろなのお浸し	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 豚肉のごま味噌炒め フロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	
夕	御飯 中華スープ(若布・椎茸) 回鍋肉 海鮮焼売 春雨サラダ	御飯 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え コンポート(マンゴー)	御飯 鶏肉の塩麴焼き 里芋のそぼろあんかけ フレンチサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 赤魚の煮付け さつま芋の煮物 ほうれん草の和え物	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の含め煮 白菜のゆかり和え コンポート(洋梨)	御飯 コンソメスープ(マツタケ・枝豆) 揚げ鶏のタルタルソース ベーコンともやしの炒め物 野菜サラダ	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) ぶり大根 納豆 フルーツ(バナナ)	
一日合計	エネルギー	1584kcal	1498kcal	1462kcal	1406kcal	1699kcal	1480kcal	1642kcal
	蛋白質	54.5g	55.2g	57.8g	51.2g	50.7g	62g	70.9g
	脂質	43.6g	40.6g	34.7g	22.9g	46.7g	42.7g	47.2g
	炭水化物	236.6g	220.1g	220.7g	240.4g	262.1g	204.9g	226.2g
食塩	11.4g	6.8g	6.9g	7.6g	8g	8g	8.5g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



10月の献立



	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)							
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・大根の葉) さつま揚げと白菜の治部煮 オクラと若布の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・うずまき麩) がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) チンゲン菜炒め なすの生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げの甘辛煮 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) とりつくね オクラの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) チキンオムレツ ポテトサラダ 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(白玉麩・貝割) 鶏肉のチーズ焼き ちくわとしろなの煮浸し 浅漬け(かぶ)	御飯 清汁(素麺・葱) めぬけの香味焼き ふろふき大根 昆布佃煮	チキンカレー コンソメスープ(ミツバ・椎茸) ツナサラダ ジョア(マスカット)	クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(じゃが芋・枝豆) カリフラワー炒め コールスローサラダ	郷土料理*宮崎県 御飯・清汁 チキン南蛮 なすとピーマンの炒め物 コンポート(マンゴー)	麦ご飯 清汁(冬瓜・若布) しいらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 とろろ芋	豚丼 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 五目豆腐 ブロッコリーサラダ							
夕	御飯 みそ汁(えのき・油揚げ) たらしの西京焼 なすの揚げ浸し 三色和え	御飯 ミートローフ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ コンポート(カクテル)	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのパン酢和え フルーツ(オレンジ)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの五目煮 春雨サラダ コンポート(みかん)	御飯 あじの味噌焼き かぶとあげの含め煮 畑菜のからし和え 納豆	御飯 清汁(素麺・貝割) 豚肉のゆず胡椒炒め ほうれん草と蒲鉾の和え物 フルーツ(バナナ)	★ 十三夜 ★ 御飯・かきたま汁 めだいの塩麴焼き かぶの煮物 さつまいも羊かん							
一日合計	I栄養 -	1397kcal	I栄養 -	1485kcal	I栄養 -	1595kcal	I栄養 -	1523kcal	I栄養 -	1660kcal	I栄養 -	1494kcal	I栄養 -	1608kcal
	蛋白質	55.6g	蛋白質	59.2g	蛋白質	61.6g	蛋白質	46.7g	蛋白質	67.2g	蛋白質	62.6g	蛋白質	63.5g
	脂質	35.4g	脂質	33.6g	脂質	41.5g	脂質	37.3g	脂質	52.6g	脂質	34.8g	脂質	43.2g
	炭水化物	208.3g	炭水化物	229.5g	炭水化物	236.9g	炭水化物	247.9g	炭水化物	223g	炭水化物	229.1g	炭水化物	230.9g
	食塩	7.3g	食塩	7g	食塩	8.4g	食塩	7.8g	食塩	7.3g	食塩	8g	食塩	7.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



10月の献立



	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)	
朝	黒糖食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	卵雑炊 野菜炒め 香の物(胡瓜漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・貝割) 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・葱) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の磯和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(里芋・えのき) かれの揚げ浸し 冬瓜のくず煮 しろなの和え物	御飯 コリアンブ(ほうれん草・コーン) ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	御飯 みそ汁(もやし・葱) 揚げ豆腐の野菜あん 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物	おかめそば かに焼売 なすの揚げ浸し いちごゼリー	御飯 みそ汁(卵・ねぎ) さわらの照り焼き 白菜の煮浸し 浅漬け(かぶ)	御飯 中華スープ(青梗菜・コーン) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	御飯 清汁(はんぺん・貝割) さばの味噌煮 きんぴらごぼう あざりとほうれん草の和え物	
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 浅漬け(きゅうり) コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) ぶりの漬け焼き きんぴられんこん 白菜としめじのおかか和え	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(あげ・しめじ) 赤魚の煮付け ベーコンともよしの炒め物 小松菜のごま和え	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物	御飯 あじの山椒焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のなめたけ和え コンポート(みかん)	御飯 ハンバーグ ツナキャベツのソテー 納豆 コンポート(洋梨)	
一日合計	エネルギー	1432kcal	1423kcal	1699kcal	1431kcal	1492kcal	1616kcal	1590kcal
	蛋白質	53.7g	58.8g	62.6g	52.3g	60.4g	64.9g	66.8g
	脂質	31.1g	42.3g	53.8g	36.9g	37.9g	46g	42.3g
	炭水化物	227g	192.7g	233.2g	216.7g	216.3g	226.5g	227.8g
	食塩	6.6g	8.6g	6.7g	8.1g	7.8g	6.6g	8.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



10月の献立



	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)											
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(椎茸・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳											
昼	ポークカレー コリアンブ(ほうれん草・コーン) グリーンサラダ デザートセレクト	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) めだいのみりん焼き 炒り煮 小松菜のわさび和え	◎ ハロウィン ◎ 海老ピラフ パンプキンスープ コーンコロッケ レアチーズムース											
夕	御飯 たら野菜あんかけ 冬瓜の土佐煮 しろ菜と蒲鉾の和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 和風卵焼き 里芋の煮物 白菜ときのこの柚子風味和え コンポート(カクテル)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) 鶏肉のマスタード焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのポン酢和え											
一日合計	I補給 -	1387kcal	I補給 -	1481kcal	I補給 -	1504kcal	I補給 -	kcal						
	蛋白質	46.2g	蛋白質	54.2g	蛋白質	52.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	28.5g	脂質	34.5g	脂質	37.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	232.1g	炭水化物	229.7g	炭水化物	232.8g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.1g	食塩	7.1g	食塩	7.2g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。