



# 10月の献立



|      | 09月30日(月)                                                         | 10月01日(火)                                                         | 10月02日(水)                                                       | 10月03日(木)                                                         | 10月04日(金)                                                         | 10月05日(土)                                                         | 10月06日(日)                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 朝    | 御飯<br>みそ汁(大根葉・おつゆ麴)<br>炒り豆腐<br>オクラのなめたけ和え<br>リンゴジュース              | 御飯<br>みそ汁(青梗菜・うずまき麴)<br>ミートボール<br>大根の柚子風味和え<br>牛乳                 | 御飯<br>みそ汁(南瓜・葱)<br>さつま揚げの甘辛煮<br>小松菜のおかか和え<br>牛乳                 | 御飯<br>みそ汁(畑菜・おつゆ麴)<br>炒り豆腐<br>いんげんのごま醤油和え<br>野菜ジュース               | 御飯<br>みそ汁(玉葱・しめじ)<br>和風チキンオムレツ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>牛乳             | 御飯<br>みそ汁(さつま芋・葱)<br>肉詰めいなりの煮物<br>オクラの生姜和え<br>牛乳                  | 卵雑炊<br>彩りはんぺんの煮物<br>あみえび佃煮<br>牛乳                                |
| 昼    | 御飯<br>みそ汁(冬瓜・貝割れ)<br>鰯の竜田揚げ<br>カリフラワー炒め<br>コールスローサラダ              | 御飯<br>みそ汁(冬瓜・椎茸)<br>肉豆腐<br>温泉卵<br>しろなのからし和え                       | 味噌ラーメン[野菜炒め]<br>海鮮焼売<br>青梗菜のナムル<br>マンゴープリン                      | 御飯<br>お吸物(はんぺん・貝割れ)<br>松風焼き<br>里芋の煮物<br>まぐろ佃煮                     | 麦ご飯<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>めだいの和風ムニエル<br>大根とさつま揚げの煮物<br>小松菜とえのきの和え物    | シーフードカレー<br>コンソメスープ(レタス・コーン)<br>スパゲティーサラダ<br>コンポート(みかん)           | 御飯<br>みそ汁(しいたけ・豆苗)<br>白身魚のバター醤油焼き<br>かぶと油揚げの含め煮<br>香の物(しその実漬)   |
| 夕    | 御飯<br>中華スープ(若布・葱)<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>小松菜の煮浸し<br>コンポート(洋梨)           | 御飯<br>清汁(大根・きぬさや)<br>赤魚のみりん焼き<br>ひじきの煮物<br>白菜のお浸し                 | 御飯<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>マカロニのケチャップソテー<br>グリーンサラダ<br>コンポート(りんご)      | 御飯<br>白身魚のフライ<br>えびとほうれん草の炒め物<br>もやしの和風サラダ<br>コンポート(マンゴー)         | 御飯<br>みそ汁(白玉麴・大根葉)<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>きゅうりの酢の物          | 御飯<br>めぬけのおろし煮<br>なすのみそ炒め<br>青梗菜の和え物<br>納豆                        | 御飯<br>メンチカツ<br>ポテトとアサリのコンソメ煮<br>アスパラサラダ<br>梨                    |
| 一日合計 | エネルギー 1469kcal<br>蛋白質 55.1g<br>脂質 31.4g<br>炭水化物 232.3g<br>食塩 7.8g | エネルギー 1478kcal<br>蛋白質 62.6g<br>脂質 36.7g<br>炭水化物 216.2g<br>食塩 7.8g | エネルギー 1508kcal<br>蛋白質 60g<br>脂質 38.5g<br>炭水化物 222.2g<br>食塩 7.5g | エネルギー 1439kcal<br>蛋白質 54.3g<br>脂質 25.2g<br>炭水化物 241.6g<br>食塩 6.9g | エネルギー 1523kcal<br>蛋白質 60.2g<br>脂質 38.8g<br>炭水化物 224.3g<br>食塩 8.1g | エネルギー 1632kcal<br>蛋白質 60.9g<br>脂質 43.8g<br>炭水化物 241.6g<br>食塩 9.2g | エネルギー 1396kcal<br>蛋白質 46.6g<br>脂質 42.3g<br>炭水化物 200g<br>食塩 7.1g |

※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07日(月)                                                         | 10月08日(火)                                                         | 10月09日(水)                                                         | 10月10日(木)                                                         | 10月11日(金)                                                         | 10月12日(土)                                                         | 10月13日(日)                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 食パン<br>マカロニのトマト煮<br>花野菜サラダ<br>リンゴジュース                             | 御飯<br>みそ汁(若布・おつゆ麩)<br>スクランブルエッグ<br>オクラのなめたけ和え<br>牛乳               | 御飯<br>みそ汁(じゃが芋・みつば)<br>しろなとさつま揚げの煮浸し<br>香の物(しば漬け)<br>牛乳           | 御飯<br>みそ汁(うずまき麩・しめじ)<br>さんま昆布煮<br>大根のごま醤油和え<br>野菜ジュース             | 御飯<br>みそ汁(もやし・若布)<br>野菜つみれの煮物<br>春菊の和え物<br>牛乳                     | 御飯<br>みそ汁(えのき・水菜)<br>オムレツ<br>なすの和風サラダ<br>牛乳                       | 御飯<br>みそ汁(おつゆ麩・若布)<br>魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮<br>ほうれん草とツナの和え物<br>牛乳      |
| 昼    | 麦ご飯<br>みそ汁(冬瓜・大根葉)<br>鶏肉の柚子こしょうソース<br>ごぼうの炒り煮<br>うずら豆             | 御飯<br>みそ汁(さつま芋・葱)<br>あじの漬け焼き<br>厚揚げのくず煮<br>ブロッコリーのピーナッツ和え         | 肉うどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>もやしの和え物<br>ぶどうゼリー                             | 御飯<br>中華スープ(冬瓜・大根葉)<br>八宝菜<br>焼きビーフン<br>もやしのナムル                   | 御飯<br>コンソメスープ(人参・コーン)<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>かぼちゃサラダ<br>ピクルス           | 牛丼<br>みそ汁(かぶ・豆苗)<br>あさりと青梗菜の炒め物<br>きょうろぶき                         | 御飯<br>赤だし味噌汁<br>めだいの照り焼き<br>肉じゃが<br>浅漬(きゅうり)                      |
| 夕    | 御飯<br>めばるの生姜煮<br>豚肉と大根の炒め物<br>小松菜の和え物<br>フルーツ(バナナ)                | 御飯<br>中華スープ(青梗菜・コーン)<br>回鍋肉<br>海鮮焼売<br>春雨サラダ                      | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>冬瓜の土佐煮<br>白菜のからし和え<br>納豆                         | 御飯<br>みそ汁(里芋・えのき)<br>千草焼き<br>なすの含め煮<br>コールスローサラダ                  | 🍱 十三夜 🍱<br>炊き込みご飯・かきたま汁<br>めだいの塩麴焼き<br>ひじきの煮物<br>さつまいも羊かん         | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>かぼちゃの煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>フルーツ(オレンジ)              | 御飯<br>鶏肉の玉葱ソース<br>もやしのソテー<br>野菜サラダ<br>コンポート(黄桃)                   |
| 一日合計 | エネルギー 1425kcal<br>蛋白質 56.1g<br>脂質 26.7g<br>炭水化物 232.4g<br>食塩 6.1g | エネルギー 1581kcal<br>蛋白質 64.6g<br>脂質 43.3g<br>炭水化物 224.1g<br>食塩 8.4g | エネルギー 1458kcal<br>蛋白質 60.7g<br>脂質 38.8g<br>炭水化物 210.8g<br>食塩 8.1g | エネルギー 1842kcal<br>蛋白質 57.7g<br>脂質 51.6g<br>炭水化物 275.7g<br>食塩 8.3g | エネルギー 1608kcal<br>蛋白質 65.5g<br>脂質 38.3g<br>炭水化物 243.1g<br>食塩 7.6g | エネルギー 1547kcal<br>蛋白質 62.4g<br>脂質 39.5g<br>炭水化物 226.9g<br>食塩 8.1g | エネルギー 1531kcal<br>蛋白質 60.6g<br>脂質 38.7g<br>炭水化物 225.5g<br>食塩 7.1g |

※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14日(月)                                                          | 10月15日(火)                                                       | 10月16日(水)                                                         | 10月17日(木)                                                         | 10月18日(金)                                                         | 10月19日(土)                                                         | 10月20日(日)                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 朝    | キャロット食パン<br>クリーム煮<br>かに風味サラダ<br>リンゴジュース                            | 御飯<br>みそ汁(さつま芋・玉葱)<br>厚揚げの煮物<br>いんげんのピーナッツ和え<br>牛乳              | 卵雑炊<br>さつま揚げと白菜の治部煮<br>香の物(つば漬け)<br>牛乳                            | 御飯<br>みそ汁(うずまき麩・貝割れ)<br>がんと冬瓜の煮物<br>春菊のごま和え<br>野菜ジュース             | 御飯<br>みそ汁(里芋・きぬさや)<br>さつま揚げとかぶの煮物<br>チンゲン菜炒め<br>牛乳                | 御飯<br>みそ汁(玉葱・しめじ)<br>大根と鶏肉の煮物<br>いんげんのピーナッツ和え<br>牛乳               | 御飯<br>みそ汁(青梗菜・えのき)<br>厚揚げの甘辛煮<br>オクラの和風サラダ<br>牛乳                |
| 昼    | 🚩 体育の日 🚩<br>ゆかりおにぎり・清汁<br>鶏の唐揚げ、卵焼き、トマトサラダ 菜<br>アメリカンドッグ<br>バナナ    | チキンカレー<br>コンソメスープ(小松菜・人参)<br>フレンチサラダ<br>ジョア(マスカット)              | 御飯<br>お吸物(素麺・葱)<br>めぬけの香味焼き<br>ふろふき大根<br>昆布佃煮                     | スパゲティミートソース[ハンバーグ]<br>コンソメスープ(キャベツ・えのき)<br>青菜と卵の炒め物<br>ごぼうサラダ     | 御飯<br>みそ汁(キャベツ・えのき)<br>さわらのみりん焼き<br>さつまいものレモン煮<br>香の物(しその実漬け)     | 世界の料理🌐アメリカ<br>麦ごはん<br>ガンボ<br>マカロニチーズ<br>クリームブッセ                   | 御飯<br>お吸物(冬瓜・若布)<br>しいらの梅肉焼き<br>なすとピーマンの炒め物<br>キャベツの磯和え         |
| 夕    | 御飯<br>鮭のチャンチャン焼き<br>海鮮焼売<br>春雨サラダ<br>コンポート(りんご)                    | 御飯<br>たらの西京焼<br>なすの揚げ浸し<br>三色和え<br>納豆                           | 御飯<br>コンソメスープ(かぶ・コーン)<br>ミートローフ<br>青梗菜のソテー<br>カリフラワーサラダ           | 御飯<br>さばの生姜煮<br>じゃが芋のバター炒め<br>もやしのポン酢和え<br>コンポート(マンゴー)            | 御飯<br>みそ汁(わかめ・青菜)<br>かに入り卵焼き和風あんかけ<br>ひじきの五目煮<br>春雨サラダ            | 御飯<br>お吸い物(しいたけ・小花麩)<br>あじの味噌焼き<br>かぶとつみれの炊き合わせ<br>ブロッコリーのからし和え   | 御飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>里芋の煮っころがし<br>ほうれん草の和え物<br>コンポート(黄桃)           |
| 一日合計 | エネルギー 1549kcal<br>蛋白質 58.3g<br>脂質 32.9g<br>炭水化物 246.3g<br>食塩 10.9g | エネルギー 1565kcal<br>蛋白質 65g<br>脂質 38.8g<br>炭水化物 233.1g<br>食塩 7.9g | エネルギー 1359kcal<br>蛋白質 58.1g<br>脂質 37.9g<br>炭水化物 188.1g<br>食塩 8.5g | エネルギー 1509kcal<br>蛋白質 53.5g<br>脂質 38.2g<br>炭水化物 233.5g<br>食塩 7.5g | エネルギー 1559kcal<br>蛋白質 57.6g<br>脂質 34.5g<br>炭水化物 247.1g<br>食塩 8.3g | エネルギー 1556kcal<br>蛋白質 62.4g<br>脂質 36.5g<br>炭水化物 235.8g<br>食塩 6.9g | エネルギー 1474kcal<br>蛋白質 61.3g<br>脂質 33.4g<br>炭水化物 225g<br>食塩 6.7g |

※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    | 黒糖食パン<br>ミネストローネ<br>ポテトサラダ<br>リンゴジュース                             | 御飯<br>みそ汁(もやし・貝割れ)<br>和風ミートボール<br>しらすと青菜の生姜和え<br>牛乳               | 御飯<br>みそ汁(畑菜・うずまき麩)<br>野菜炒め<br>香の物(つば漬け)<br>牛乳                    | 御飯<br>みそ汁(うまい菜・大根)<br>肉詰めいなりの煮物<br>オクラのなめたけ和え<br>野菜ジュース         | 卵雑炊<br>じゃが芋のそぼろ炒め<br>香の物(青しその実漬け)<br>牛乳                       | 御飯<br>みそ汁(里芋・水菜)<br>炒り豆腐<br>オクラとしらすの和え物<br>牛乳                     | 御飯<br>みそ汁(しろな・おつゆ麩)<br>だし巻卵<br>カリフラワーの辛子マヨ和え<br>牛乳              |
| 昼    | 豚丼<br>みそ汁(畑菜・おつゆ麩)<br>きざみ昆布の炒り煮<br>ブロッコリーサラダ                      | 御飯<br>みそ汁(豆腐・葱)<br>ぶりの漬け焼き<br>冬瓜のくず煮<br>しろなのお浸し                   | 御飯<br>コンソメスープ(ほうれん・コーン)<br>ポークチャップ<br>じゃが芋の煮物<br>カリフラワーのピクルス      | 御飯<br>みそ汁(キャベツ・豆苗)<br>白身魚の香味蒸し<br>かぶの含め煮<br>青梗菜の和え物             | おかめそば[煮物]<br>豆腐しゅうまい<br>なすの揚げ浸し<br>ハスカップゼリー                   | 麦ご飯<br>みそ汁(卵・葱)<br>さわらの照り焼き<br>白菜の煮浸し<br>長芋とろろ                    | きのこカレー<br>コンソメスープ(ミックスベジ・かぶ)<br>グリーンサラダ<br>ジョア(プレーン)            |
| 夕    | 御飯<br>みそ汁(冬瓜・大根菜)<br>めだいの塩麴焼き<br>五目豆腐<br>白菜のお浸し                   | 麦ご飯<br>鶏肉のごま醤油焼き<br>なすの含め煮<br>浅漬け(きゅうり)<br>コンポート(みかん)             | 御飯<br>かれいの揚げ浸し<br>きんぴられんこん<br>白菜としめじのおかか和え<br>フルーツ(パイン)           | 御飯<br>コンソメスープ(カブ・豆苗)<br>チキンピカタ<br>いんげんのソテー<br>マカロニサラダ           | 御飯<br>さばの山椒煮<br>ベーコンともやしの炒め物<br>小松菜のごま和え<br>納豆                | 御飯<br>清汁(とろろ・みつば)<br>豚肉の生姜焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>きゅうりと若布の和え物            | 御飯<br>たらの野菜あんかけ<br>小松菜の炒め煮<br>大根の甘酢漬け<br>昆布佃煮                   |
| 一日合計 | エネルギー 1435kcal<br>蛋白質 53.2g<br>脂質 36.3g<br>炭水化物 217.6g<br>食塩 9.1g | エネルギー 1453kcal<br>蛋白質 62.4g<br>脂質 34.8g<br>炭水化物 213.7g<br>食塩 7.1g | エネルギー 1490kcal<br>蛋白質 55.2g<br>脂質 34.3g<br>炭水化物 233.2g<br>食塩 6.7g | エネルギー 1399kcal<br>蛋白質 58g<br>脂質 29.9g<br>炭水化物 215.9g<br>食塩 8.3g | エネルギー 1443kcal<br>蛋白質 61.4g<br>脂質 47g<br>炭水化物 189g<br>食塩 9.1g | エネルギー 1527kcal<br>蛋白質 62.3g<br>脂質 38.4g<br>炭水化物 223.7g<br>食塩 8.1g | エネルギー 1631kcal<br>蛋白質 62.7g<br>脂質 46g<br>炭水化物 233.3g<br>食塩 8.2g |

※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28日(月)                                                       | 10月29日(火)                                                       | 10月30日(水)                                                         | 10月31日(木)                                                       |                                               |                                               |                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 朝    | 黒糖食パン<br>クラムチャウダー<br>卵サラダ<br>リンゴジュース                            | 御飯<br>みそ汁(なす・油揚げ)<br>高野豆腐の卵とじ<br>キャベツのサラダ<br>牛乳                 | 御飯<br>みそ汁(玉葱・若布)<br>とりつくね<br>春菊のお浸し<br>牛乳                         | 御飯<br>みそ汁(畑菜・うずまき麴)<br>豚肉と大根の炒り煮<br>香の物(しば漬け)<br>野菜ジュース         |                                               |                                               |                                               |
| 昼    | 御飯<br>お吸物(とろろ・貝割れ)<br>あじの南蛮漬け<br>豚肉と蓮根のみそ炒め<br>蒲鉾とほうれん草の和え物     | 海老ピラフ<br>コンソメスープ(しめじ・人参)<br>コーンコロッセ<br>選択食                      | 御飯<br>みそ汁(かぶ・豆苗)<br>めだいのみりん焼き<br>里芋の煮物<br>小松菜のわさび和え               | 御飯<br>中華スープ(青梗菜・人参)<br>麻婆豆腐<br>春巻き<br>春雨サラダ                     |                                               |                                               |                                               |
| 夕    | 麦ご飯<br>コンソメ(青梗菜・人参)<br>ハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーサラダ           | 御飯<br>白身魚のマスタード焼き<br>冬瓜の土佐煮<br>しろなのなめたけ和え<br>フルーツ(バナナ)          | 御飯<br>和風卵焼き<br>レバー炒め<br>白菜ときのこのポン酢和え<br>納豆                        | 御飯<br>みそ汁(えのき・白玉麴)<br>鶏肉の南部焼き<br>竹輪とごぼうの旨煮<br>もやしのおかか和え         |                                               |                                               |                                               |
| 一日合計 | エネルギー 1587kcal<br>蛋白質 54g<br>脂質 45.7g<br>炭水化物 232.2g<br>食塩 8.3g | エネルギー 1782kcal<br>蛋白質 58g<br>脂質 57.6g<br>炭水化物 251.5g<br>食塩 8.1g | エネルギー 1561kcal<br>蛋白質 67.6g<br>脂質 40.9g<br>炭水化物 222.7g<br>食塩 8.8g | エネルギー 1402kcal<br>蛋白質 55.1g<br>脂質 28g<br>炭水化物 224.1g<br>食塩 8.4g | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>炭水化物 g<br>食塩 g | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>炭水化物 g<br>食塩 g | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>炭水化物 g<br>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。