



10月の献立



	09月28日(月)	09月29日(火)	09月30日(水)	10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)	10月04日(日)	
朝	黒糖食パン クラムチャウダー ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 和風スクランブル 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(うずまき麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) ミートボール 青菜のからし和え 野菜ジュース	卵雑炊 さつま揚げの甘辛煮 かぶの塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 和風チキンオムレツ いんげんのごま醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 炒り豆腐 ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	
	チキンカレー トマトスープ コールスローサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 選択食	御飯 みそ汁(卵・葱) たらの塩焼き ごぼうの甘辛炒め 浅漬け(大根)	十三夜 赤飯/けんちん汁 松風焼き さつま芋の甘煮 白菜としめじのお浸し	御飯 赤だし味噌汁(大根・若布) さばの味噌煮 れんこんきんぴら 小松菜のおかか和え	御飯 みそ汁(白玉麩・カワレ) 肉豆腐 里芋の煮物 かつおおかか	御飯 お吸物(はんぺん・カワレ) 白身魚の和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和え物	
夕	御飯 鶏肉のみそ焼き ごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・水菜) ほきのマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのくるみ和え	御飯 豚肉と野菜の中華炒め かぼちゃの煮物 チゲン菜のナムル コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 大根の柚子風味和え	御飯 鶏肉のチーズ焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ コンポート(りんご)	御飯 たらのおろし煮 なすのみそ炒め チゲン菜の和え物 納豆	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)	
一日合計	エネルギー	1563kcal	1745kcal	1499kcal	1477kcal	1435kcal	1575kcal	1585kcal
	蛋白質	52.6g	69.9g	62.1g	57.4g	62.6g	60.2g	60.6g
	脂質	33.5g	40g	35.7g	21.7g	37.5g	42g	42.4g
	炭水化物	253.9g	272.4g	225.9g	258.4g	203.1g	230.5g	233.3g
	食塩	6.6g	6.7g	6.7g	8.3g	6.5g	8.3g	6.2g

※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05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	
朝	黒糖食パン クラムチャウダー ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) 肉団子の煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもの煮物 チゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(かぼちゃ・みつば) しろなとさつま揚げの煮浸し なすの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(うずまき麩・しめじ) さんま昆布煮 大根のごま醤油和え 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 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(卵・カワレ) 鶏肉の柚子こしょうソース ごぼうの炒り煮 うずら豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 香の物(しその実漬け)	キーマカレー コンソメスープ(白菜・椎茸) アスパラのソテー コールスローサラダ	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピザナツ和え	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ ぶどうゼリー	御飯 コンソメスープ(玉葱・黄ピーマン) 白身魚のフライ ほうれん草のバターソテー もやしの和え物	中華飯 中華スープ(冬瓜・大根葉) 焼きビーフン きやらぶき	
夕	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ほきのトマトソースかけ えびと白菜の炒め物 もやしのサラダ	御飯 とんかつ アサリとかいワラのコンソメ煮 いんげんサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) めばるの生姜煮 豚バラ大根 納豆	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 豆腐ハンバーグ(テリヤキソース) ひじきの煮物 小松菜の和え物 コンポート(マンゴー)	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(白玉麩・葱) かれいの煮付け レバー炒め 玉葱と人参のゆず和え	
一日合計	エネルギー	1502kcal	1582kcal	1551kcal	1596kcal	1525kcal	1529kcal	1483kcal
	蛋白質	58.1g	57.8g	62.9g	59.6g	55.1g	55.7g	58.3g
	脂質	30.1g	42.3g	41.2g	42.5g	36.1g	40.5g	35.6g
	炭水化物	241g	237.1g	224.8g	236.1g	240.3g	230.6g	225.5g
	食塩	6.5g	7g	8.4g	7.5g	7.9g	6.2g	8.1g

※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 マカロニのトマト煮 インゲンのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	卵雑炊 里芋とさつま揚げの含め煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・大根葉) 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(うずまさ麩・カイワレ) がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・きぬさや) チンゲン菜とウインナーの炒め ポテトサラダ 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) 豚肉のしぐれ煮 あさりとチンゲン菜の炒め物 浅漬け(きゅうり)	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 白身魚の照り焼き 肉じゃが 沢庵	御飯 中華スープ(若布・カイワレ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	チキンカレー トマトスープ フレンチサラダ ジョア(マスカット)	ナポリタン コンソメスープ(畑菜・人参) もやしとハムの炒め物 ピクルス	御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 豚肉のゆず胡椒炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 香の物(しその実漬け)	
夕	御飯 千草焼き かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(大根葉・大根) 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら キャベツのゆかり和え 納豆	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) たらのみそマヨネーズ焼き なすの揚げ浸し 三色和え	御飯 ミートローフ チンゲン菜のソテー イタリアンサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え コンポート(りんご)	
一日合計	エネルギー	1523kcal	1532kcal	1568kcal	1500kcal	1552kcal	1560kcal	1473kcal
	蛋白質	54.1g	59.6g	67g	57.9g	55.9g	62.3g	53g
	脂質	39.1g	40.8g	50.1g	33.2g	40.4g	42.9g	32.2g
	炭水化物	231.2g	225.3g	205.8g	237.4g	241.1g	224.3g	236.1g
	食塩	5.6g	7.6g	8.5g	8g	8.7g	7.6g	6.3g

※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	キャロット食パン クリーム煮 さつま芋サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(チゲン菜・えのき) 厚揚げの甘辛煮 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	卵雑炊 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(畑菜・うずまき麩) 肉詰めいなりの煮物 もやしの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) 野菜炒め しろなのからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・絹さや) 卵とじ 青菜のお浸し 牛乳	
昼	世界の料理*インド 御飯/コンソメスープ(ピーマン・人参) タンドリーチキン インド風豆サラダ はちみつヨーグルト	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) かに入り卵焼き和風あんかけ なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え	三色丼 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(若布・葱) ぶりの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなと卵の和え物	五目ご飯(備蓄) みそ汁(キャベツ・豆苗) 白身魚の香味蒸し かぶの含め煮 チゲン菜の和え物	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) ポークチャップ じゃが芋の煮物 トマトサラダ	おかめそば 肉焼売 もやしの甘辛炒め いちごゼリー	
夕	御飯 みそ汁(若布・葱) しいらの梅肉焼き 里芋の煮っころがし 白菜の和え物	麦ご飯 鶏肉の照り焼き かぶとつみれの炊き合わせ ほうれん草の和え物 長芋とろろ	御飯 みそ汁(水菜・うずまき麩) 白身魚の塩麩焼き 五目豆腐 フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん なすの含め煮 浅漬(きゅうり) 納豆	御飯 ハンバーグ(トマトソース) ジャーマンポテト マカロニのさっぱりサラダ コンポート(黄桃)	御飯 かき玉汁(長葱) 赤魚のみりん焼き きんぴられんこん ほうれん草としめじのおかか和え	御飯 さばの山椒煮 ベーコンと大根の炒め物 ごぼうのごま和え コンポート(マンゴー)	
一日合計	エネルギー	1475kcal	1540kcal	1505kcal	1527kcal	1522kcal	1577kcal	1547kcal
	蛋白質	58.1g	61.6g	64.8g	60.6g	56g	58.7g	58.4g
	脂質	31.4g	39g	34.3g	47.2g	33.9g	41g	43g
	炭水化物	234.4g	228.9g	227.6g	206.6g	239g	237.4g	225.4g
	食塩	6.8g	7g	8.8g	7.9g	7.6g	6.8g	7.6g

※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 ミネストローネ もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 和風スクランブル カリフラワーの辛子和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・玉葱) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) じゃが芋のそぼろ炒め キャベツのサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 玉葱と人参のサラダ 牛乳				
昼	御飯 みそ汁(卵・葱) ホキのみりん焼き 白菜の煮浸し きやらぶき	きのこカレー コーンポタージュ ピーマンとツナのサラダ ジョア(プレーン)	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロケ 野菜サラダ	十五夜 御飯/みそ汁(かぶ・白菜・さつま芋) 月見ハンバーグ 大根のゆず和え 選択食	御飯 みそ汁(かぶ・カイル) さわらの照り焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	ハロウィン 御飯/みそ汁(花麩・えのき) かれいの揚げ浸し かぼちゃの甘煮 かぼちゃプリン				
夕	御飯 豚肉の生姜焼き なすの炒め物 きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬	御飯 鶏肉のごま醤油焼き いんげんのソテー 花野菜サラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(白玉麩・葱) 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え	十五穀米 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこの柚子風味和え 納豆	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) 鶏肉の南部焼き ひじきの煮物 もやしのおかか和え				
一日合計	エネルギー	1485kcal	1586kcal	1478kcal	1527kcal	1599kcal	1555kcal	エネルギー	kcal	
	蛋白質	50.2g	67.5g	51.2g	51.1g	68.1g	58.6g	蛋白質	g	
	脂質	43.7g	37.1g	34g	36.8g	42.1g	39.1g	脂質	g	
	炭水化物	214.8g	238.1g	236g	240.9g	229.9g	239g	炭水化物	g	
	食塩	5.8g	8.3g	7.3g	6.9g	7.9g	食塩	6.6g	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。