



10月の献立



	09月27日(月)	09月28日(火)	09月29日(水)	09月30日(木)	10月01日(金)	10月02日(土)	10月03日(日)
朝	黒糖食パン コンソメ煮 スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩) ミートボール 大根の柚子風味和え 牛乳	卵雑炊 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 いんげんのごま醤油和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(うずまき麩・カワレ) ぶりの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け)	海鮮タンメン 餃子 ほうれん草の中華和え 杏仁ムース	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 選択食	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ	赤飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 赤魚のみりん焼き さつま芋の甘煮 しろなのからし和え	御飯 コンソメスープ(うまい菜・マッシュルーム) 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	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 松風焼き 里芋の煮物 きゅうりの酢の物
夕	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ふくさ焼き チンゲン菜のソテー ポテトサラダ	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え 長芋とろろ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのくるみ和え コンポート(黄桃)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 春雨の中華和え コンポート(マンゴー)	御飯 肉豆腐 ひじきの炒り煮 白菜のお浸し コンポート(みかん)	御飯 あじの南蛮漬け なすのみそ炒め かぶの塩昆布和え 納豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ
一日合計	エネルギー 1517kcal 蛋白質 53.6g 脂質 47.9g 炭水化物 219.6g 食塩 7g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 67.2g 脂質 39.6g 炭水化物 237.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 64g 脂質 46.5g 炭水化物 239.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 60.6g 脂質 44.8g 炭水化物 236g 食塩 7.1g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 59.1g 脂質 44.5g 炭水化物 249.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 66.4g 脂質 48g 炭水化物 201.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 58.2g 脂質 42.4g 炭水化物 239g 食塩 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04日(月)	10月05日(火)	10月06日(水)	10月07日(木)	10月08日(金)	10月09日(土)	10月10日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・葱) 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) はんぺんの煮物 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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) 和風チキンオムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) しろなとさつま揚げの煮浸し 大根のごま醤油和え 牛乳	雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) めだいの和風ムニエル 大根とさつま揚げの炒り煮 小松菜とえのきの和え物	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティーサラダ ジョア(マスカット)	【温】そば かき揚げ さつま芋サラダ ピーチゼリー	御飯 みそ汁(卵・カワレ) 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 うずら豆	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) あじの漬け焼き 厚揚げの炒り煮 ほうれん草のピナツ和え	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) とんかつ アサリとかいフラワーのコンソメ煮 もやしの和え物	◎みんなの日曜日◎ ココイチ特製カレー トッピング)ハンバーグ 福神漬け 野菜ジュース
夕	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 ブロッコリーとツナのサラダ	御飯 めぬけのおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め チゲン菜の和え物 香の物(つば漬け)	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 アスパラサラダ	御飯 めばるの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物 納豆	御飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え コンポート(黄桃)	御飯/◇白身魚の香草焼き ◇じゃがいものたらこソース ◇ほうれん草のソテー ◇炒り卵/◇なすのトマト煮 フルーツ
一日合計	エネルギー 1587kcal 蛋白質 58.6g 脂質 45.4g 炭水化物 242.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 65.8g 脂質 42.1g 炭水化物 226.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.6g 炭水化物 244.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 64.5g 脂質 35.1g 炭水化物 238.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 64.2g 脂質 42.6g 炭水化物 245.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.3g 炭水化物 236.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 53.2g 脂質 54.2g 炭水化物 207.7g 食塩 6.6g

※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11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)
朝	キャロット食パン ミネストローネ スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・水菜) 野菜つみれの煮物 なすの和風サラダ 牛乳	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 しろなの錦糸和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) さつま揚げと白菜の治部煮 オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 里芋と角天の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・大根葉) 厚揚げの煮物 オクラと若布の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(うずまき麩・かぶ葉) がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え 牛乳
昼	中華丼 中華スープ(豆腐・大根葉) 焼きビーフン チゲソウ菜のナムル	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 豚肉のしぐれ煮 あさりとほうれん草の炒め物 きやらぶき	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) メヌケの照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)	けんちんうどん チゲソウ菜のソテー カリフラワーサラダ ジョア(ストロベリー)	サフランライス シーフードシチュー フレンチサラダ ぶどうゼリー	御飯 お吸物(素麺・葱) さばの生姜煮 かぼちゃの煮物 昆布佃煮	御飯 みそ汁(豆腐・カワレ) 豚肉のゆず醤油炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬け(かぶ)
夕	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) かれいの煮付け レバー炒め うまい菜の和え物	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ いんげんのソテー コールスローサラダ	御飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ コンポート(みかん)	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら もずく酢 コンポート(パイン)	御飯 たらの西京焼き なすの揚げ浸し 三色和え 納豆	御飯 中華スープ(春雨・カワレ) 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	御飯 みそ汁(えのき・水菜) あじの香味焼き じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え
一日合計	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.7g 脂質 43.2g 炭水化物 232.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 63.1g 脂質 43.8g 炭水化物 226.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 59.2g 脂質 46.7g 炭水化物 229.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 48.9g 脂質 35.2g 炭水化物 241.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 59.3g 脂質 34.6g 炭水化物 243.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 63.3g 脂質 41.4g 炭水化物 235.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 64.9g 脂質 48.8g 炭水化物 223.5g 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18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)
朝	黒糖食パン コンソメ煮 キャベツとツナのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(チンゲン菜・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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・カイワレ) 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 野菜炒め 大根のゆかり和え 牛乳	卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 青菜のお浸し 牛乳
昼	 十三夜  栗ご飯 赤だし味噌汁(豆腐・なめこ) さわらの七味焼き 里芋の煮っころがし/豆サラダ	 世界の料理*メキシコ  チリコンカンライス コンソメスープ(しいたけ・豆苗) じゃがいもの洋風煮 グリーンサラダ	御飯 かき玉汁 しいらの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え	豚丼 みそ汁(南瓜・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	味噌ラーメン 肉しゅうまい もやしのナムル フルーチェ(いちご)	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ポークチャップ じゃが芋の炒め煮 カリフラワーのピクルス	御飯 みそ汁(キャベツ・カイワレ) めばるの香味蒸し かぶの含め煮 チンゲン菜の和え物
夕	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) かに入り卵焼き和風あんかけ ごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ	御飯 白身魚の味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え コンポート(みかん)	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 ほうれん草の和え物 コンポート(黄桃)	御飯 メヌケの塩麴焼き 炒り豆腐 白菜の和え物 コンポート(マンゴー)	御飯 ぶりの漬け焼き さつまいものレモン煮 浅漬け(きゅうり) コンポート(りんご)	御飯 赤魚の揚げ浸し れんこんの甘辛炒め ほうれん草としめじのおかか和え 納豆	御飯 お吸物(はんぺん・カイワレ) 鶏肉のチーズ焼き 茄子の味噌炒め マカロニサラダ
一日合計	エネルギー 1535kcal 蛋白質 54g 脂質 40.6g 炭水化物 241.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 65.5g 脂質 28.9g 炭水化物 235.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.4g 炭水化物 238.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.6g 炭水化物 242.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 61.5g 脂質 42.6g 炭水化物 236g 食塩 7.1g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 64.8g 脂質 43.8g 炭水化物 238.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 65.5g 脂質 51g 炭水化物 194.6g 食塩 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25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)
朝	食パン クラムチャウダー ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 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(南瓜・玉葱) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) えびの卵とじ キャベツのサラダ 牛乳	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 春菊の和え物 牛乳
昼	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 豚肉の生姜焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え	御飯 みそ汁(卵・葱) 白身魚の照り焼き 白菜の炒り煮 春雨サラダ	きのこカレー ピーマンのソテー グリーンサラダ オレンジジュース	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぼことほうれん草の和え物	御飯 中華スープ(チゲノ菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 選択食	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) めだいのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	ハロウィン 海老ピラフ/コンソメスープ(しめじ・人参) 牛肉コロッケ かぼちゃサラダ かぼちゃプリン
夕	御飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 春菊のなめたけ和え コンポート(マンゴー)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと竹輪の和え物 長芋とろろ	御飯 お吸物(若布・白玉麩) たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬	御飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンポート(黄桃)	十五穀米 みそ汁(もやし・椎茸) 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のごま和え	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 白菜ときのこの柚子風味和え 納豆	御飯 和風卵焼き レバー炒め もやしのおかか和え コンポート(みかん)
一日合計	エネルギー 1574kcal 蛋白質 59.5g 脂質 49.9g 炭水化物 225.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 63.1g 脂質 38.9g 炭水化物 234.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 59.1g 脂質 52.9g 炭水化物 220g 食塩 7.3g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 52.3g 脂質 41.4g 炭水化物 253.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 63.5g 脂質 50.1g 炭水化物 226.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 67.7g 脂質 41.4g 炭水化物 233.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 54.5g 脂質 45.7g 炭水化物 251.2g 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。