

10 月 予定献立表

1000 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

					01日(木)	02日(金)	03日(土)
朝					ウインナーソーテ ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	干草卵焼き 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼					ハンバーグのデミグラスソース 温野菜サラダ オレンジ コンソメスープ 米飯	豚肉とキャベツの塩だれ炒め もやしときゅうりの中華サラダ チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え 味噌汁 米飯	かれのい胡麻風味焼き ほうれん草とえのきの和え物 インゲンと茄子の味噌炒め すまし汁 米飯
タ					さわらの照り焼き ブロッコリーの和風ナムル 漬物(しその実) 味噌汁 米飯	チキンソーテ大葉おろし きんぴらごぼう 菜の花の香味ゆず和え 味噌汁 米飯	豚肉のオイスターソース炒め 白菜とわかめのサラダ 小松菜のくるみ和え 味噌汁 米飯
合 計					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,410 52.8 48.7 203.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,761 446 13.4 7.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,397 61.4 46.6 195.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,846 514 14.2 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,410 57.2 36.8 219.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,741 495 12.0 8.0

	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
朝	目玉焼き コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	厚焼き玉子 ひじき煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ウインナーソーテ スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	鶏のネギおろしポン酢だれ カリフラワーの梅にんにく和え 大根ときゅうりの酢の物 すまし汁 米飯	豚しゃぶのごまだれ(温) ピーマンの和え物 茄子の煮浸し すまし汁 米飯	豚肉と野菜のスタミナ炒め 五目卵の花 菜の花のポン酢和え すまし汁 米飯	チキンクリームシチュー コーンサラダ 根菜マリネ バターロール	五目そば キャベツときゅうりの中華風サラダ バナナ	鶏と茄子のおろし煮 ほうれん草のナムル ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 米飯	肉野菜炒め 菜の花の梅和え きゅうりとわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯
タ	豚肉の生姜焼き ブロッコリーと人参のおかか和え かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯	ほっけの塩焼き おくらときゅうりの和え物 ゆず白菜 味噌汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 漬物(しば漬) 小松菜のごま味噌和え すまし汁 米飯	豚肉の味噌炒め おくらの梅肉和え 大根とさつま揚げの煮物 すまし汁 米飯	赤魚の香味焼き いんげんのピーナッツ和え 海藻と玉ねぎの酢の物 味噌汁 米飯	ポークソーテデミグラスソース チンゲン菜のごまおかか和え ピーマンのマリネ すまし汁 米飯	チキンソーテ和風ソース 小松菜とえのきの和え物 漬物(高菜漬) すまし汁 米飯
合 計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,269 55.8 34.9 194.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,761 368 12.1 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,470 55.1 58.0 194.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,827 435 12.9 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,364 61.3 43.5 192.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,689 488 13.3 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,447 54.4 43.2 217.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,682 417 11.9 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,256 49.8 31.0 202.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,268 310 14.2 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,490 59.0 59.3 192.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,812 483 11.9 6.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,403 58.1 35.1 220.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,443 369 10.0 8.1

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	オムレツ コーンのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	干草卵焼き 菜の花サラダ コンクリームスープ ヨーグルト 食パン	スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソーテ 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	目玉焼き グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	れんこんとえび団子の煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	ハンバーグのトマトソース ピクルス キャベツのコールスロー コンソメスープ 米飯	青椒肉絲 小松菜と油揚げのごま生姜和え ブロッコリーの味噌和え すまし汁 米飯	鮭の胡麻風味焼き ほうれん草の梅かつお和え ゆず大根 味噌汁 米飯	味噌ラーメン オクラとえのきの胡麻酢和え オレンジ	鶏の葱だれ焼き ツナサラダ ブロッコリーの和風ナムル すまし汁 米飯	豚キムチ キャベツとかにかまの中華風サラダ 海藻と玉ねぎの酢の物 味噌汁 米飯	甘辛鶏ごぼう きのこナムル 菜の花のサラダ すまし汁 米飯
タ	ぶりの生姜焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のくるみ和え 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き 里芋の煮物 カリフラワーの香味ゆず和え 味噌汁 米飯	エビカツ 白菜とわかめのサラダ いんげんのおかか和え すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん 菜の花のおひたし 漬物(しその実) すまし汁 米飯	豚肉の焼肉風 ほうれん草のごまドレ和え 湯豆腐 味噌汁 米飯	さわらの西京焼き チンゲン菜の梅和え 漬物(高菜漬) すまし汁 米飯	かれのいの煮付け 大根ときゅうりのゆず和え おくらとわかめの胡麻醤油和え 味噌汁 米飯
合 計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,401 53.4 46.7 206.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,765 485 13.0 7.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,398 58.9 37.4 214.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,664 386 14.3 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,309 49.8 38.7 200.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,447 467 11.1 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,379 54.7 31.3 229.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,314 378 14.9 11.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,425 60.7 51.4 192.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,860 475 12.0 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,237 56.9 35.1 184.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,643 475 10.7 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,398 60.6 29.6 228.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,701 406 12.2 8.5

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	ミートオムレツ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ウインナーソーテ スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(パイ ン) 牛乳 食パン	オムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	干草卵焼き 切干大根煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	豚肉のにんにく生姜焼き 茄子の煮浸し 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ ピーマンのマリネ コーンサラダ コンソメスープ	鶏のごま味噌照り焼き ブロッコリーとツナの和え物 大根の梅肉和え すまし汁 米飯	さばの塩焼き チキンサラダ ほうれん草としめじの和え物 味噌汁 米飯	焼きそば バナナ 白菜とかにかまのポン酢和え	麻婆茄子 もやしのナムル ブロッコリーのゆず和え すまし汁 米飯	チキンソーテ和風きのこソース おくらとわかめの酢の物 小松菜のごま味噌和え すまし汁 米飯
タ	チキンソーテデミグラスソース 浅漬け いんげんのピーナッツ和え すまし汁 米飯	豆腐ハンバーグ(和風きのこソース) もやしときゅうりの中華サラダ かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯	ポークソーテ大葉おろし 菜の花のくるみ和え がんもの含め煮 味噌汁 米飯	鶏肉とピーマンの香味炒め チンゲン菜の和風ナムル 漬物(しば漬) 味噌汁 米飯	赤魚の胡麻風味焼き 小松菜のおひたし カリフラワーの梅にんにく和え 味噌汁 米飯	鶏肉のさっぱりレモン煮 いんげんのおかか和え ごぼうのごまドレ和え 味噌汁 米飯	豚肉の甘酢炒め 菜の花と油揚げのごま生姜和え 漬物(しその実) 味噌汁 米飯
合 計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,458 57.2 48.0 208.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,656 435 13.5 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,412 47.4 41.1 225.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,846 508 15.2 9.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,390 61.8 48.1 190.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,824 530 14.1 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,507 61.2 46.5 219.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,531 387 9.3 8.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,302 53.9 37.9 202.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,712 471 15.9 10.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,516 57.2 59.7 200.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,699 436 13.3 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,401 56.0 34.4 224.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,672 476 11.3 8.4
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	目玉焼き ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	ミートオムレツ 菜の花サラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(パイ ン) 牛乳 食パン	れんこんとえび団子の煮物 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	スクランブルエッグ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ウインナーソーテ ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソーテ 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	豚肉と白菜の辛味噌炒め 大根ときゅうりのゆず和え 温野菜サラダ すまし汁 米飯	ビビンバ丼 ツナサラダ オレンジ 味噌汁	ぶりの西京焼き チンゲン菜の梅和え 海藻と玉ねぎの酢の物 すまし汁 米飯	鶏のきのこあんかけ ほうれん草のごま和え 湯豆腐 味噌汁 米飯	カレーうどん 小松菜と蒸し鶏のナムル 茄子の煮浸し	☆ハロウィン☆かぼちゃグラタン ブロッコリーのサラダ 根菜マリネ バターロール	豚肉と野菜のごま味噌炒め キャベツのコールスロー カリフラワーの梅にんにく和え すまし汁 米飯
タ	ほっけの塩焼き ほうれん草のピーナッツ和 ピーマンとさつま揚げのきんぴら 味噌汁 米飯	鶏の照り焼き 漬物(高菜漬) キャベツときゅうりの中華風サラダ 味噌汁 米飯	豚肉のオイスターソース炒め カリフラワーのゆず和え 里芋の煮物 すまし汁 米飯	ポークソーテデミグラスソース 白菜とわかめのサラダ ブロッコリーと人参のおかか和え すまし汁 米飯	和風ハンバーグ きんぴらごぼう 漬物(しば漬) 味噌汁 米飯	さわらの葱だれ焼き ピーマンの和え物 菜の花のポン酢和え すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん ゆず大根 おくらときゅうりの和え物 味噌汁 米飯
合 計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,276 56.7 36.1 193.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,785 460 12.7 6.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,431 59.1 41.8 214.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,581 388 13.0 9.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,399 59.0 46.4 200.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,798 404 10.9 7.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,505 64.3 43.4 221.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,676 421 10.8 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,390 54.2 53.9 185.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,493 469 14.8 12.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,510 62.4 59.0 196.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,790 547 14.0 9.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,463 54.6 35.4 239.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,594 339 12.7 8.9