

10月 月間献立表

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			おいもクリームパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
			赤飯 アジの塩焼き 白和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ 春雨スープ	ごはん チキン南蛮 豆腐のきのこ煮 わかめスープ	ごはん さけのクリームソースかけ チキンサラダ 野菜スープ
			ごはん 筑前煮 いんげんの和え物 デザートムース	ごはん サワラの味噌マヨ焼き ひじき豆 白桃缶	ナポリタン かぼちゃサラダ 牛乳プリン	ごはん 豚肉のバター醤油炒め ほうれん草くるみと和え 洋梨缶
			エネルギー：タンパク：脂質： 1397 Kcal 58.0 g 35.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1272 Kcal 47.5 g 28.9 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1594 Kcal 53.8 g 69.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1219 Kcal 54.4 g 34.1 g
			炭水化物：食塩相当量： 225.4 g 7.0 g	炭水化物：食塩相当量： 214.3 g 6.4 g	炭水化物：食塩相当量： 202.2 g 6.2 g	炭水化物：食塩相当量： 182.8 g 4.8 g
5	6	7	8	9	10	11
玉子粥 大根煮付け	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	味噌おじや 大青花豆	クリームパン ココア ヨーグルト	白粥 麩の卵とじ 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	五目粥 里芋の煮物
フレンチトースト ポテトサラダ ミルクティー	さつまいもご飯 赤魚の野菜あんかけ 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん ぶりの照焼き 高野豆腐の卵とじ きのこ汁	ごはん 鶏のピカタ 春菊ピーナツ和え コンソメスープ	鶏そぼろ丼 南瓜煮付け 呉汁	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き キャベツカレーソテー 人参のスープ	ごはん さばの香り煮 じゃが芋の金平 けんちん汁
ごはん 肉豆腐 小松菜わさび和え 甘夏みかん缶	ごはん 牛肉と大根の旨煮 酢物 バナナ	ごはん グラタン ほうれん草のソテー 黄桃缶	ごはん ほっけの塩焼き チンゲン菜の海苔和え デザートムース	ごはん カレイのムニエル マカロニサラダ パイン缶	あんかけ焼きそば さつま芋サラダ コーヒーゼリー	ごはん 柳川風煮 いんげんの和え物 白桃缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1151 Kcal 49.8 g 34.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1133 Kcal 46.0 g 19.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1360 Kcal 56.5 g 38.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1457 Kcal 65.1 g 41.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1433 Kcal 50.9 g 48.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1303 Kcal 46.3 g 46.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1284 Kcal 56.0 g 34.1 g
炭水化物：食塩相当量： 176.5 g 5.0 g	炭水化物：食塩相当量： 202.8 g 7.6 g	炭水化物：食塩相当量： 209.1 g 5.8 g	炭水化物：食塩相当量： 222.3 g 4.5 g	炭水化物：食塩相当量： 210.1 g 6.7 g	炭水化物：食塩相当量： 190.3 g 5.8 g	炭水化物：食塩相当量： 200.9 g 6.6 g
12	13	14	15	16	17	18
梅粥 だし巻き玉子	白粥 キャベツの煮浸し 漬物	玉子粥 大根煮付け	ジャムパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン ポテトサラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
サンドイッチ ジャーマンポテト ココア	ごはん 焼肉 パンサンスー わかめスープ	ごはん ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の照焼き 大根の煮物 味噌汁	赤飯 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 吸物	散らし寿司 小松菜浸し 赤だし	ごはん サバの揚げあんかけ ほうれん草おかか和え むらくも汁
ごはん ほっけの照焼き 焼きビーフン 洋梨缶	ごはん Eフライ&クリームコロッケ キャベツソテー フルーツカクテル缶	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 みかん缶	ごはん たちうおの塩焼き 春菊の辛子和え デザートムース	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のごま和え 黄桃缶	鶏卵うどん 里芋の柚子みそかけ 抹茶ムース	ごはん 豚の生姜焼き 白菜の煮浸し パイン缶
エネルギー：タンパク：脂質： 1253 Kcal 53.2 g 40.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1264 Kcal 41.2 g 29.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1249 Kcal 53.4 g 32.3 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1368 Kcal 55.5 g 36.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1238 Kcal 52.0 g 28.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1267 Kcal 43.4 g 36.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1325 Kcal 57.2 g 37.1 g
炭水化物：食塩相当量： 186.2 g 5.7 g	炭水化物：食塩相当量： 217.1 g 6.1 g	炭水化物：食塩相当量： 193.2 g 6.8 g	炭水化物：食塩相当量： 218.9 g 5.3 g	炭水化物：食塩相当量： 202.7 g 7.0 g	炭水化物：食塩相当量： 203.3 g 7.8 g	炭水化物：食塩相当量： 200.3 g 5.8 g
19	20	21	22	23	24	25
五目粥 豆腐のなめこ煮	白粥 麩の卵とじ 漬物	梅粥 だし巻き玉子	こしあんぱん ココア ヨーグルト	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 イワシの梅煮
～運動会お弁当～ おにぎり 鶏の唐揚げ ポテトサラダ だし巻き玉子 みかん缶	ごはん ほっけの照焼き ひじき炒め煮 沢煮椀	チキンライス ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	ごはん 野菜炒め 春雨サラダ 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 たまごスープ	ごはん カレイの野菜のせ ごぼうサラダ グリーンピースのスープ	ごはん 鶏のみぞれ煮 里芋の煮っころがし 味噌汁
ごはん 旨煮 酢物 白桃缶	ごはん ロールキャベツ いんげんの和え物 黄桃缶	ごはん さばの煮付け 小松菜の煮浸し 甘夏みかん缶	ごはん サワラの味噌マヨ焼き 鶏そぼろ煮 洋梨缶	ごはん アジの塩焼き ほうれん草のお浸し デザートムース	ごはん 肉じゃが 白菜のかつお和え パイン缶	焼きそば チンゲン菜ソテー 水ようかん
エネルギー：タンパク：脂質： 1305 Kcal 55.7 g 30.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1135 Kcal 47.8 g 26.6 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1171 Kcal 46.3 g 27.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1408 Kcal 59.9 g 48.1 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1081 Kcal 45.6 g 21.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1363 Kcal 47.1 g 43.8 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1162 Kcal 55.9 g 23.8 g
炭水化物：食塩相当量： 216.8 g 5.7 g	炭水化物：食塩相当量： 185.3 g 6.1 g	炭水化物：食塩相当量： 194.1 g 6.0 g	炭水化物：食塩相当量： 198.1 g 4.9 g	炭水化物：食塩相当量： 180.8 g 8.0 g	炭水化物：食塩相当量： 209.4 g 5.4 g	炭水化物：食塩相当量： 191.2 g 7.4 g
26	27	28	29	30	31	
味噌おじや 大青花豆	白粥 南瓜煮付け 漬物	五目粥 大根煮付け	黒糖あんぱん コーヒー牛乳 ヨーグルト	茶粥 さつま芋の甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	
ストロベリーツイスト クリームシチュー キャベツサラダ 紅茶	ごはん あじのごま酢煮 白菜の煮浸し 味噌汁	カレーライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ 中華風コンソメスープ	ごはん カレイの揚げ浸し 春菊くるみと和え かき卵汁	えびピラフ ほうれん草のソテー コンソメスープ	
ごはん サワラの照焼き 豆腐の野菜あんかけ フルーツカクテル缶	お好み焼き いんげんの和え物 みかん缶	ごはん 赤魚の煮付け チンゲン菜のごま和え 洋梨缶	ごはん 親子煮 小松菜わさび和え デザートムース	ごはん 豚肉と大葉のソテー じゃが芋煮 白桃缶	ごはん さけのオープン焼き 大根サラダ かぼちゃプリン	
エネルギー：タンパク：脂質： 1237 Kcal 51.0 g 34.5 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1243 Kcal 50.9 g 33.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1294 Kcal 51.7 g 33.4 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1424 Kcal 58.3 g 40.0 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1289 Kcal 45.8 g 32.2 g	エネルギー：タンパク：脂質： 1309 Kcal 53.3 g 39.7 g	
炭水化物：食塩相当量： 195.8 g 5.7 g	炭水化物：食塩相当量： 198.8 g 8.8 g	炭水化物：食塩相当量： 207.6 g 6.6 g	炭水化物：食塩相当量： 217.9 g 5.6 g	炭水化物：食塩相当量： 212.5 g 5.3 g	炭水化物：食塩相当量： 197.2 g 6.3 g	

*都合によりメニューを変更します。*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。