



献立表



			10月 1日(水)	10月 2日(木)	10月 3日(金)	10月 4日(土)	10月 5日(日)
朝			御飯 味噌汁(里芋) 小松菜のコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	チョコパン ソーセージソテー マカロニサラダ 牛乳	キャロットパン 豆乳スープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) 里芋と厚揚げの煮物 なめたけおろし 牛乳	御飯 味噌汁(大根) 厚焼き玉子 キャベツのおひたし 牛乳
昼 食			御飯 すまし汁(豆腐) 鱈の幽庵焼き きんぴら大根 ほうれん草のピーナツ和え	御飯 味噌汁(えのき) チキンの青じそソース 冬瓜の煮物 玉ねぎの和風サラダ	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ 	御飯 すまし汁(はんぺん) 鮭の甘酢たれ 菜種和え 果物	御飯 そば汁(そば) 豚じゃが 青梗菜と油揚げの煮物 果物
夕 食			御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) ぶりの甘酢あんかけ ひじき入りサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 高野豆腐の含め煮 ピーマンのおかか和え	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの葛煮 スパサラダ	御飯 味噌汁(しいたけ) タラの竜田揚げ 茄子のそぼろ炒め オクラとモズク和え
お や つ			ドーナツ	紫芋饅頭	サツマイモ蒸しパン	ヨーグルトババロア	レモンティーゼリー
			エネルギー 1375kcal 蛋白質 58.1g 脂質 33.8g 塩分 7.5g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 50.2g 脂質 36.7g 塩分 7.2g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 59.6g 脂質 47.9g 塩分 9.8g	エネルギー 1331kcal 蛋白質 53.7g 脂質 23.4g 塩分 7.8g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 59.8g 脂質 32.0g 塩分 7.2g



献立表



	10月 6日(月)	10月 7日(火)	10月 8日(水)	10月 9日(木)	10月 10日(金)	10月 11日(土)	10月 12日(日)
朝	御飯 味噌汁(豆腐) 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 切り干し大根炒め煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(じゃがいも) スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳	クリームパン ベーコンスープ マカロニソテー 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) きんぴら大根 キャベツの和風サラダ 牛乳	ジャムパン スナップエンドウのコンソメスープ 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) ちくわとじゃがいもの煮物 春雨サラダ 牛乳
昼	御飯 味噌汁(エリンギ) 赤魚の西京漬け 里芋の煮物 果物	カレーピラフ 卵スープ ロールキャベツ 杏仁ムース	御飯 野菜汁 鮭のタルタル焼き 茄子とシーチキン煮物 果物	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース ほうれん草のソテー ミックスフルーツ	御飯 根菜汁 とんかつ 茄子の吉野煮 かぼちゃのマヨ和え	きつねうどん 鶏ささみしそ巻きフライ 果物	御飯 すまし汁(かまぼこ) 牛肉の甘辛炒め もやしのソテー 果物
食	御飯 ポテトスープ 鶏肉の照り焼き 海老と小松菜のソテー 白菜の味噌和え	御飯 すまし汁(かにかま) サバの味噌煮 カリフラワーのベーコン炒め オクラとしめじの和え物	御飯 コンソメスープ(エリンギ) 酢どり風 小松菜のソテー 大根サラダ	御飯 味噌汁(大根) ほきの塩焼き ブロッコリーとハムの炒め物 キャベツのポン酢和え	御飯 すまし汁(小松菜) 鮭の和風あんかけ シュウマイ 卵豆腐	御飯 わかめスープ 豚肉のくわ焼き 白菜の煮物 キャベツのナムル	御飯 キノココンソメスープ ぶりの照り焼き ほうれん草の卵炒め 冷ややっこ
おやつ	ぜんざい	抹茶饅頭	キャロットゼリー	レモンスカッシュ	チョコレートムース	寒天ミルクプリン	クリームコンフェ
	エネルギー 1448kcal 蛋白質 60.5g 脂質 26.4g 塩分 9.1g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 47.8g 脂質 37.9g 塩分 9.2g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 53.9g 脂質 49.7g 塩分 6.8g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 51.5g 脂質 45.9g 塩分 8.7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 53.1g 脂質 41.5g 塩分 7.3g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 51.5g 脂質 33.8g 塩分 9.6g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 54.9g 脂質 48.9g 塩分 7.9g



献立表



	10月 13日(月)	10月 14日(火)	10月 15日(水)	10月 16日(木)	10月 17日(金)	10月 18日(土)	10月 19日(日)
朝	御飯 味噌汁(葉大根) 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 茄子の煮物 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 高野豆腐の煮物 白花豆煮 牛乳	あんぱん ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 大根の煮物 青梗菜のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜のコンソメ煮 オクラのひじき煮 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) ほうれん草のオムレツ 白菜のドレ和え 牛乳
昼食	御飯 味噌汁(里芋) 赤魚の粕漬焼き 茄子のそぼろ炒め 果物	御飯 すまし汁(えのき) にしんのすだちおろし煮 かぼちゃの煮物 きゅうりとかにかまの酢の物	キノコチラシ寿司 周南スープ 鶏のから揚げ ヨーグルトムース	御飯 すまし汁(卵豆腐) 豚肉の香味だれかけ 冬瓜の煮物 果物	御飯 味噌スープ ポテトコロケ 白菜の旨煮 ミックスフルーツ	御飯 もやしのスープ 卵のキノコあんかけ 青梗菜のツナ炒め 果物	御飯 根菜汁 照りマヨチキン 塩昆布和え 果物
夕食	御飯 すまし汁(しいたけ) 鶏肉と野菜の塩炒め 白菜の旨煮 ごぼうの胡麻ドレサラダ	御飯 コンソメスープ(枝豆) 焼肉風 マカロニサラダ 果物	御飯 赤だし タラの和風あんかけ インゲンソテー カリフラワーサラダ	御飯 味噌汁(厚揚げ) イワシの煮つけ 人参とわかめの煮物 オクラの和え物	御飯 すまし汁(花麴) チキンステーキ(チーズソース) はんぺんの含め煮 もやしの和え物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 白身魚の揚げ煮 じゃがいものそぼろあん みぞれ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のコンソメあんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンサラダ
おやつ	コーヒーゼリー	プチクレープ	黒糖まんじゅう	アセロラゼリー	パンケーキ	青リンゴゼリー	カステラ
	エネルギー 1354kcal 蛋白質 54.5g 脂質 31.1g 塩分 7.1g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 52.2g 脂質 52.0g 塩分 7.4g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 53.1g 脂質 27.3g 塩分 7.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 59.9g 脂質 35.2g 塩分 6.8g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 57.3g 脂質 28.8g 塩分 8.2g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 53.6g 脂質 29.3g 塩分 9.0g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 52.2g 脂質 24.8g 塩分 8.8g



献立表



	10月 20日(月)	10月 21日(火)	10月 22日(水)	10月 23日(木)	10月 24日(金)	10月 25日(土)	10月 26日(日)
朝	御飯 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 なめこおろし 牛乳	御飯 味噌汁(春菊) キャベツの煮物 白菜のおひたし 牛乳	ジャムパン 卵スープ ウインナーとじゃがいものコンソメ煮 牛乳	チョコパン アスパラのコンソメスープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(なめこ) トマトチキンビーンズ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) ジャーマンポテト ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) 里芋の煮物 白菜のポン酢和え 牛乳
昼	御飯 すまし汁(手毬麴) 鮭のねぎだれかけ 春雨和え 果物	御飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの葛煮 果物	御飯 ベーコンスープ 鶏肉のクリーム煮 キャベツのおかか和え 果物	御飯 味噌汁(もやし) 白身魚の柚あんかけ けんちん炒め 果物	御飯 そうめん汁 肉じゃが ほうれん草のピーナツバター和え 果物	御飯 味噌汁(里芋) 魚のレモン醤油蒸し 茄子と鶏肉の炒め メロンフルーチェ	御飯 すまし汁(もみじ麴) 赤魚のかば焼き ピーマンの炒り煮 キャベツの海苔和え
食	御飯 味噌汁(小松菜) 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー 豆サラダ	御飯 赤だし タラの野菜あんかけ 大根のそぼろあん インゲンのツナサラ	御飯 すまし汁(えのき) 鰯のみそ焼き かぼちゃの煮物 果物	御飯 中華スープ(にら) 回鍋肉 焼売 春雨の酢の物	御飯 すまし汁(豆腐) 鮭のあんかけ 冬瓜の煮物 青梗菜の胡麻和え	御飯 すまし汁(はんぺん) 牛肉のオイスターソース炒め サツマイモの甘煮 なます	御飯 コンソメスープ(コーン) 鶏肉のおろしかけ 青梗菜とかにかまの煮物 もやしの青じそ和え
おやつ	はちみつレモンゼリ	抹茶ゼリー	レモンムース	リンゴ蒸しパン	ヨーグルト	しっとりまんじゅう	ストロベリーババロア
	エネルギー 1323kcal 蛋白質 54.8g 脂質 21.4g 塩分 9.4g	エネルギー 1322kcal 蛋白質 54.5g 脂質 27.4g 塩分 7.3g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 60.5g 脂質 37.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38.6g 塩分 8.9g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 54.5g 脂質 32.0g 塩分 7.9g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 55.6g 脂質 50.8g 塩分 7.9g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 51.9g 脂質 26.4g 塩分 7.8g



献立表



	10月 27日(月)	10月 28日(火)	10月 29日(水)	10月 30日(木)	10月 31日(金)		
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜のコンソメ煮 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) がんもの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子の照り煮 シラスのおろし和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(さつまいも) もやしソテー キャベツとコーン和え 牛乳		
昼	御飯 味噌汁(大根) 牛肉の卵とじ	御飯 味噌汁(白菜) 鶏のから揚げ	御飯 味噌汁(里芋) お好み焼き	御飯 中華スープ 麻婆豆腐	チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト		
食	じゃがいもとベーコン炒め レモン酢和え	インゲンとちくわの煮物 枝豆ツナサラダ	ひじきサラダ	ギョーザ みかんフルーチェ			
タ	御飯 オニオンスープ イワシの梅煮	御飯 すまし汁(卵豆腐) アジのつけ焼き	御飯 すまし汁(えのき) 鶏モモの照り焼き	御飯 味噌汁(小松菜) 焼きサバのおろしかけ	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のみそ焼き		
食	ひじきの煮豆 果物	大根のきんぴら 白菜のゆかり和え	ほうれん草の卵炒め 果物	かぼちゃのいとし煮 オクラの青じそ和え	ささみとピーマン炒め 果物		
おやつ	抹茶饅頭	プチシュー	ドーナツ	水ようかん	ハロウィンデザート		
	エネルギー 1469kcal 蛋白質 56.0g 脂質 33.9g 塩分 8.9g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 62.6g 脂質 33.5g 塩分 8.1g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 60.1g 脂質 43.0g 塩分 10.0g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 53.1g 脂質 51.4g 塩分 7.0g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.3g 塩分 7.3g		