

10月の献立



1 (土)
パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮
ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 漬物
紫芋饅頭
ご飯 牛肉のピリ辛炒め ピーマンとききみのゆかり和え 漬物 フルーツ

	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
朝食	ご飯 味噌汁 たいみそ 茄子の炒め物	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 大根の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 うめびしお 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ キャベツと平天の煮物
昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き いんげんの酢味噌和え 漬物 フルーツ	ご飯 五目卵焼き ほうれん草のナムル 中華スープ 漬物	ごま塩ご飯 ちゃんぽん麺 胡瓜とわかめの梅和え フルーツ	ご飯 ミートローフ 人参とアスパラの和え物 コンソメスープ 野菜ふりかけ	ご飯 タンドリーチキン 春雨サラダ とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 牛肉ともやしの中華炒め ジャーマンポテト フルーツ ラムネ	ご飯 天ぶら盛り合わせ 白菜のゆかり和え 赤だし 漬物 季節の天ぶら
間食	クレープ 牛乳	豆乳饅頭	パンケーキ 牛乳	チヂミ	プリン 牛乳	黒糖饅頭	ロールケーキ 牛乳
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 厚揚げの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の塩浸し さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物	ご飯 海老と玉子の甘辛炒め 白菜の胡麻和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 茄子のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の山椒焼き 小松菜の辛子和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の香味焼き いんげんの磯和え 味噌汁 漬物
	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	ご飯 味噌汁 たいみそ ピーマンの金平	パン フルーツ 牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 白菜のうま煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	わかめご飯 味噌汁 出し巻卵	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー
昼食	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き もやしのおかか和え 漬物 フルーツ	きのご飯 カレイの照り焼き 大豆とひじきのサラダ 味噌汁 季節のご飯 チョコレート	ご飯 豚肉の柚庵焼 里芋の煮物 瀬戸風味ふりかけ フルーツ	親子丼 もやしと胡瓜の山葵和え 手毬麩の清汁 フルーツ	ばら寿司 きのこ揚げの炒め物 ほうれん草のおかか和え 赤だし	チキンカツカレー キャベツとツナのサラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー	ご飯 豚肉ともやしの炒め物 春雨サラダ 味噌汁 漬物
間食	黒胡麻饅頭	クリームコンフェ 牛乳	抹茶饅頭	マフィン 牛乳	マスカットゼリー	ワッフル 牛乳	うさぎ饅頭
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 長芋とかいわれの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 海老のクリームシチュー いんげんの梅おかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の味噌煮 茄子の生姜和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの七味焼き 人参のピーナッツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の柚庵焼き 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 蝦仁豆腐 蓮根の和え物 漬物 フルーツ

10月の献立

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	ご飯 味噌汁 のり佃煮 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 フレンチサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 小松菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 たいみそ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁 いりこみそ もやしのソテー
昼食	ご飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーの胡麻和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と茄子のボン酢炒め 切干大根のサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き アスパラと卵のサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とツナのサラダ 花麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 茶碗蒸し 茄子の香味和え 漬物	ご飯 八宝菜 いんげんのボン酢和え 鮭ふりかけ フルーツ	ご飯 ミートボールのクリーム煮 ほうれん草の和え物 フルーツ ラムネ
間食	焼きプリンタルト 牛乳	梨ゼリー	カントリーマアム 牛乳	野菜カステラ	エクレア 牛乳	鯛饅頭	チョコレートムース 牛乳
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ごぼうと人参の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 じゃが芋の海苔塩バター 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の甘酢あんかけ いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐チャンプル もずくの生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のカレー炒め 白菜のサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 蓮根のサラダ 巻麩の清汁 漬物	ご飯 千草焼き アスパラの胡麻味噌和え 漬物 フルーツ
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜のトマト煮	ご飯 味噌汁 うめびしお キャベツの厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ いんげんのオイスター炒め	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 切干大根の炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツのソテー
昼食	ご飯 鯖の生姜煮 カリフラワーのサラダ 漬物 チョコレート	ご飯 牛肉と里芋の煮物 ごぼうと竹輪のサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーの中華和え とろろ昆布の清汁 フルーツ	ポークカレー トマトサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライ 海藻サラダ 漬物 フルーツ	散らし寿司 里芋そぼろ煮 茄子のお浸し 赤だし	鮭ご飯 かやくうどん 白菜の胡麻和え フルーツ
間食	田舎饅頭	レモンケーキ 牛乳	栗饅頭	ポーロ 牛乳	杏仁豆腐	スイートポテト 牛乳	やわらかおかき
夕食	ご飯 鶏肉の山椒焼き 長芋の塩昆布和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と青梗菜の中華炒め 茄子の七味炒め 漬物 フルーツ	ご飯 松風焼き アスパラのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール ひじき煮 漬物 フルーツ	ご飯 カレイのにんにく醤油焼き ピーマンとツナの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 さばのじゃう アスパラサラダ 漬物 ご当地メニュー兵庫県 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め もずく酢 花麩の清汁 漬物
	30 (日)	31 (月)					
朝食	ゆかりご飯 味噌汁 さつま芋のくず煮	パン フルーツ 牛乳 オムレツ					
昼食	ご飯 青椒肉絲 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ 漬物	ご飯 鮭のムニエル 青梗菜の生姜和え コンソメスープ 漬物					
間食	プチシュークリーム 牛乳	南瓜饅頭					
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんと人参の胡麻醤油マヨ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 切干大根の胡麻和え 味噌汁 漬物					

1日当りの成分 (1ヶ月平均)
 エネルギー 1605kcal
 たん白質 59.1g
 脂質 43.7g
 塩分 6.4g