



今月のご当地おやつ
北海道
【大平原】

1 (日)		2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)				
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜としめじの浸し	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 ビーマンの甘辛炒め	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	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮物	パン フルーツ 牛乳 レタスとハムのサラダ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 出し巻卵	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 出し巻卵	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 出し巻卵	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 出し巻卵		
昼食	豚肉の山椒焼き 胡瓜と茗荷の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め 三皮豆ともやしのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の葱ソースだれ キャベツの胡麻酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 白菜のお浸し 味噌汁 ラムネ	ご飯 豚肉の味噌炒め 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のごま焼き 大根と貝割れの和え物 かき玉汁 ふりかけ	朝食	ご飯 牛肉と南瓜の煮物 いんげんの磯和え 味噌汁 漬物	朝食	ご飯 鯖のごま焼き 大根と貝割れの和え物 かき玉汁 ふりかけ	朝食	ご飯 牛肉と南瓜の煮物 いんげんの磯和え 味噌汁 漬物	朝食	ご飯 牛肉と南瓜の煮物 いんげんの磯和え 味噌汁 漬物		
間食	エッグタルト 牛乳	豆乳饅頭	エクレア 牛乳	うさぎ饅頭	バームロール 牛乳	りんごゼリー	間食	ココアワッフル 牛乳	間食	りんごゼリー	間食	ココアワッフル 牛乳	間食	ココアワッフル 牛乳		
夕食	ご飯 五目卵焼き 茄子のさっぱり和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 切干大根の酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 海老クリームシチュー ほうれん草の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ 胡瓜とカニかまのサラダ 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツと揚げの煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き アスパラの辛子和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 もやしの土佐酢和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 鶏肉のチーズ焼き アスパラの辛子和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 もやしの土佐酢和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 もやしの土佐酢和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 もやしの土佐酢和え 漬物 フルーツ

10月の献立

8 (日)		9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)		14 (土)				
朝食	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根とベーコンのソテー	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのソテー		
昼食	赤魚の照焼き 小松菜のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の七味焼き 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 厚揚げの煮物 青梗菜の和え物 赤だし	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子の煮浸し フルーツ		
間食	田舎饅頭	プリン 牛乳	抹茶饅頭	チョコマフィン 牛乳	やわらかおかき	やわらかおかき	やわらかおかき	やわらかおかき	やわらかおかき	やわらかおかき	やわらかおかき	やわらかおかき	間食	もみじ饅頭		
夕食	ご飯 筑前煮 茄子の生姜醤油和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛炒め キャベツの山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの西京焼き 南瓜の煮付 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のボン酢炒め 牛蒡サラダ コンソメスープ 漬物	ご飯 鯖の利休焼き 胡瓜のピリ辛和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 牛肉の味噌煮 白菜の梅和え もずくの清汁 漬物	夕食	ご飯 豚肉のボン酢炒め 牛蒡サラダ コンソメスープ 漬物	夕食	ご飯 鯖の利休焼き 胡瓜のピリ辛和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 牛肉の味噌煮 白菜の梅和え もずくの清汁 漬物	夕食	ご飯 牛肉の味噌煮 白菜の梅和え もずくの清汁 漬物

10月の献立

15 (日)		16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラの炒め物	ご飯 味噌汁 柚子味噌 白菜の煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	朝食	菜めし 味噌汁 大根の煮物
昼食	赤魚の山椒焼き 切干大根の胡麻和え 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のボン酢炒め レタスの塩だれ和え 茶碗蒸し 漬物	ご飯 天ぷら盛合わせ 大根の甘酢和え 手巻麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の大葉和え ほうれん草の清汁 漬物
間食	ドーナツ 牛乳	黒糖饅頭	バームクーヘン 牛乳	みたらし団子	とど焼き 牛乳	とど焼き 牛乳	とど焼き 牛乳	とど焼き 牛乳	とど焼き 牛乳	とど焼き 牛乳	とど焼き 牛乳	とど焼き 牛乳	間食	卵ボーロ 牛乳
夕食	ご飯 千草焼き ビーマンと笹身の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソース 白菜の山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のカレー風味焼き ほうれん草の中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖のトマト煮 キャベツの青じそ和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの柚庵焼き 大豆とひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 胡瓜と茗荷の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	夕食	ご飯 豚肉の山椒焼き ビーマンとツナの和え物 漬物 フルーツ

10月の献立

22 (日)		23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんのオイスター炒め	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ きのこの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ビーマンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ
昼食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き キャベツの錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 五目寿司 ほうれん草と竹輪の和え物 切麩の清汁	ご飯 豚肉の柚庵焼き 胡瓜とわかめの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 親子丼 アスパラの梅和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚の味噌煮 薩摩芋サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	昼食	秋野菜カレー 小松菜のおかか和え 漬物 フルーツ
間食	華だら焼き	チョコムース 牛乳	栗饅頭	源氏パイ 牛乳	チヂミ	チヂミ	チヂミ	チヂミ	チヂミ	チヂミ	チヂミ	チヂミ	間食	黒胡麻饅頭
夕食	ご飯 ビーフシチュー レタスサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 海老のチリソース 炒り豆腐 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の煮付 牛蒡サラダ 味噌汁 ふりかけ	ご飯 牛肉のすき煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 もやしの中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖のにんにく醤油焼き もずく酢 打ち豆汁 ふりかけ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 梅じゃこご飯 あんかけうどん 胡瓜の生姜和え フルーツ	夕食	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 白菜の磯和え 味噌汁 漬物

1日当りの成分 (1ヶ月平均)
エネルギー 1583kcal
たん白質 58.6g
脂質 45.5g
塩分 6.5g