

10月の献立

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)		
	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーとウィンナーのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ ビーマンの甘辛炒め	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお 青梗菜の煮浸し	朝食	
	ご飯 豚肉の柚庵焼き もずく酢 かき玉汁 漬物 ココアワッフル 牛乳	ご飯 ほっけの七味焼き 茄子の生姜和え 漬物 フルーツ	中華丼 キャベツとツナの和え物 中華スープ フルーツ	ご飯 ハンバーグ もやしのおかか和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 フルーツ	昼食	
	ご飯 擬製豆腐 南瓜の煮物 大根の梅肉和え 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 しろ菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 治部煮 ひじきサラダ いんげんのマヨ和え 漬物	ご飯 赤魚の照焼き 厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのピーナツ和え 漬物	ご飯 豚肉のブルコギ風 金平ごぼう 人参サラダ 漬物	間食 夕食	
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
朝食 パン フルーツ 牛乳 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の卵とじ	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ 厚揚げの旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ポテトサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 茄子の炒め物	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	朝食
昼食 ご飯 牛肉のしぐれ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物	散らし寿司 胡瓜の生姜和え 大根のあんかけ 花麩の清汁	ご飯 青椒肉絲 海藻サラダ 漬物 フルーツ	栗ご飯 カレイの照焼き 白菜のゆかり和え 手毬麩の清汁	ご飯 鶏肉のごま焼き レタスの塩だれ和え 味噌汁 ラムネ	野菜あんかけうどん ほうれん草の和え物 大根の煮物	昼食
間食 どら焼き	焼きプリンタルト 牛乳	雪の宿	クレープ 牛乳	グレープゼリー	カントリーマアム 牛乳	豆乳饅頭	間食
夕食 ご飯 鱈のしそ風味焼き 南瓜サラダ いんげんの柚子和え 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ アスパラと卵のサラダ 水菜の和え物 漬物	ご飯 鱈のんにくしょうゆ焼き 人参とツナの和え物 茄子のごま醤油 漬物	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 かに玉 青梗菜の和え物 中華スープ 漬物	ご飯 鯖の煮付 アスパラのソテー こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 牛肉の山椒焼き 春雨サラダ 切麩の清汁 漬物	夕食
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食 ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 蓮根のごま炒め	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜と薄揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子のケチャップ煮	パン フルーツ 牛乳 アスパラの炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ しろ菜の煮浸し	朝食
昼食 ご飯 鶏肉のくわ焼き 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライの卵とじ 茄子と貝割れの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の西京焼き 薩摩芋サラダ 豆腐の清汁 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁 漬物	チキンカレー 胡瓜とトマトのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛合わせ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の柚庵焼き 茄子の大葉和え 味噌汁 チョコレート	昼食
間食 とと焼き 牛乳	やわらかおかし	たまごボーロ 牛乳	チヂミ	チョコマフィン 牛乳	もみじ饅頭	バームクーヘン 牛乳	間食
夕食 ご飯 鱈の甘酢あんかけ きのこ揚げの炒り煮 いんげんの生姜醤油和え ふりかけ	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜のツナ和え 味噌汁 漬物	ご飯 千草焼き ひじきの煮物 アスパラとかにかまの和え物 漬物	ご飯 牛肉と根菜の煮物 キャベツの錦糸和え 茄子の胡麻和え 漬物	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 いんげんのボン酢和え 漬物	ご飯 牛肉の甘辛炒め レタスのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 南瓜のクリームシチュー 大豆サラダ 牛蒡と人参の和え物 漬物	夕食

10月の献立

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツとウィンナーの炒め物	菜めし 味噌汁 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜と平天の煮物	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 茄子の生姜炒め	パン フルーツ コーヒー牛乳 ビーマンのソテー	朝食
昼食	ご飯 豚肉のネギ塩だれ 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 フルーツ	味噌ラーメン 白菜の辛子和え アスパラのソテー	ご飯 牛肉のボン酢炒め 小松菜のお浸し 茶碗蒸し 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソース キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の竜田揚げ もやしの中華和え えのきの清汁 フルーツ	ご飯 豚肉の山椒焼き アスパラのごま味噌和え 漬物 フルーツ	パン キンカレー レタスサラダ 漬物 フルーツ	昼食
間食	田舎饅頭	ドーナツ 牛乳	みたらし団子	ロールケーキ 牛乳	いのち	スイートポテト 牛乳	黒胡麻饅頭	間食
夕食	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 蓮根の梅和え 水菜サラダ 漬物	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの西京焼き 切干大根の胡麻和え しめじの清汁 漬物	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 ひじきサラダ トマトと胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 牛肉の焼肉グレ炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 蝦仁豆腐 胡瓜とわかめの和え物 さばぬた 漬物	ご飯 鱈の葱みそ焼き 牛蒡サラダ もずくの清汁 漬物	夕食
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月のご当地おやつ 青森県 【いのち】 </div>			
朝食	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 薩摩芋とツナのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのサラダ			ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物	
昼食	ご飯 牛肉の柚庵焼き しろ菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き キャベツの和え物 味噌汁 ラムネ	ご飯 肉団子の甘酢あん ぜんまいのナムル 中華スープ 漬物	ばら寿司 大豆の煮物 ほうれん草のおかか和え 赤だし			ご飯 豚肉の味噌炒め 茄子のさっぱり和え 南瓜スープ 漬物	
間食	フチシュークリーム 牛乳	うきぎ饅頭	エクレア 牛乳	芋ようかん			バームロール 牛乳	
夕食	ご飯 豚じゃが 大根の山葵和え しめじのボン酢和え 漬物	ご飯 鱈の和風あんかけ 蓮根のサラダ はんぺんの清汁 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 ビーマンとじゃこの炒め物 大根とツナの和え物 漬物	ご飯 ほっけの胡麻焼き 胡瓜とささみのゆかり和え とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 白菜の磯和え 小松菜となめ茸の和え物 漬物			



1日当りの成分 (1ヶ月平均)
 エネルギー 1567kcal
 たん白質 58.1g
 脂質 45.7g
 塩分 6.4g