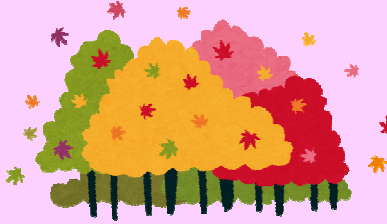




 1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1566kcal たん白質 59.2 g 脂 質 45.4 g 塩 分 6.0 g 				1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		朝食 昼食 間食 夕食		
				パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのソテー		ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物		パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラのソテー		ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ				
				ご飯 カレイのオニオンソース レタスの塩だれ和え えのきの清汁 漬物		秋野菜カレー いんげんの和え物 漬物 フルーツ トッピングカレー		散し寿司 青梗菜の煮浸し もやしの山葵和え 味噌汁 散し寿司		ご飯 豚肉と南瓜の煮物 筍の甘辛炒め 漬物 フルーツ				
				黒胡麻饅頭		マドレーヌ 牛乳		杏仁豆腐		焼きプリンタルト 牛乳				
				ご飯 豚肉のスタミナ炒め オクラの和え物 味噌汁 漬物		ご飯 牛肉の旨煮 胡瓜のナムル 白菜の生姜和え 漬物		ご飯 鶏肉のチーズ焼き 牛蒡サラダ 水菜のお浸し 漬物		ご飯 鯖の香味焼き キャベツの和え物 味噌汁 漬物				
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		朝食 昼食 間食 夕食
朝食 パン フルーツ 牛乳 いんげんのケチャップ炒め		ご飯 味噌汁 梅びしお もやしの炒め物		パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ		ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げと青菜の煮物		パン フルーツ 牛乳 野菜のスープ煮		ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参の金平		パン フルーツ 牛乳 オムレツ		
昼食 ご飯 海老団子と野菜の中華煮 ブロッコリーと玉子のサラダ 味噌汁 漬物		きのこご飯 季節のご 鮭の西京焼き アスパラのさっぱり和え 手毬麩の清汁		ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き キャベツの塩昆布和え 茶碗蒸し チョコレート		ご飯 海老フライ 白菜のお浸し 味噌汁 漬物		ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子と貝割れの和え物 漬物 フルーツ		ご飯 赤魚の煮付け 蓮根サラダ 漬物 フルーツ		あんかけうどん もやしの塩炒め 小松菜の和え物 季節の麺		
間食 カステラ		お月見饅頭		ぼたぼた焼き		クリームコンフェ 牛乳		チヂミ		焼りんごブッセ 牛乳		こしあん饅頭		
夕食 ご飯 肉豆腐 ジャーマンポテト ほうれん草の胡麻和え ふりかけ		ご飯 豚肉のピリ辛炒め 大豆とひじきの煮物 ビーマンのゆかり和え 漬物		ご飯 ほっけの柚庵焼き 胡瓜と茗荷の和え物 味噌汁 漬物		ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜の煮物 もやしの中華和え 漬物		ご飯 鶏肉のもろみ焼き しろ菜の山葵和え はんぺんの清汁 漬物		ご飯 五目卵焼き いんげんと海老のニンニク炒め カリフラワーの甘酢和え 漬物		ご飯 鯖の利休焼き 長芋の海苔和え こんにゃくのピリ辛和え 漬物		

10月の献立

12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)		朝食
朝食	菜飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラサラダ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の炒め煮	朝食	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	朝食	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 小松菜の卵とじ	朝食	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘辛炒め	
昼食	ご飯 牛肉の山椒焼き キャベツとツナの和え物 えのきの清汁 漬物	昼食	ご飯 ハンバーグ 青梗菜のお浸し 味噌汁 ふりかけ	昼食	ご飯 八宝菜 里芋のおかかマヨ和え 漬物 フルーツ	昼食	海鮮ばら寿司 きのこの炒め物 ほうれん草の柚子和え 赤だし 海鮮ばら寿司	昼食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 大根の梅肉和え 味噌汁 白花煮豆	昼食	ご飯 牛肉の焼肉ダレ炒め 胡瓜とわかめの和え物 漬物 フルーツ	昼食	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き アスパラとハムのサラダ 味噌汁 漬物	昼食
間食	源氏パイ 牛乳	間食	フルーチェ	間食	ロールケーキ 牛乳	間食	みたらし団子	間食	抹茶ワッフル 牛乳	間食	どら焼き	間食	エクレア 牛乳	間食
夕食	ご飯 豚肉と大根の煮物 炒り豆腐 玉葱と水菜のサラダ 漬物	夕食	ご飯 鰯の大葉焼き 春雨サラダ 筍の和え物 漬物	夕食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き もずく酢 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 豆腐チャンプルー 金平ごぼう いんげんのさっぱり和え フルーツ	夕食	ご飯 ほっけの七味焼き 茄子と茗荷の和え物 人参サラダ 漬物	夕食	ご飯 豚肉のカレー風味焼き 白菜の山葵和え 花麩の清汁 漬物	夕食	ご飯 鶏肉の味噌煮込み 筍のオイスター炒め キャベツの酢の物 ふりかけ	夕食
19 (日)		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	朝食	パン フルーツ 牛乳 ビーマンのソテー	朝食	ご飯 味噌汁 柚子みそ きのこの炒め煮	朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆煮	朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 人参のソテー	朝食
昼食	ご飯 カレイのんにく醤油焼き しろ菜の磯和え 味噌汁 漬物	昼食	ご飯 牛肉のすき煮 ぜんまいのナムル 漬物 フルーツ	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ 大豆とひじきのサラダ 味噌汁 漬物	昼食	ご飯 鶏肉の照焼き 切干大根の和え物 かき玉汁 漬物	昼食	ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 小松菜と湯葉の和え物 はんぺんの清汁 漬物	昼食	ご飯 お好み焼き オクラと竹輪の和え物 味噌汁 漬物	昼食	ご飯 天ぷら盛合わせ 茄子の辛子和え 味噌汁 漬物 季節の天ぷら	昼食
間食	抹茶ケーキ	間食	バウムクーヘン 牛乳	間食	豆乳饅頭	間食	たまごボーロ 牛乳	間食	きつまいも饅頭	間食	いちごムース 牛乳	間食	やわらかおかき	間食
夕食	ご飯 ボークチャップ もやしの生姜和え 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 揚げ出し豆腐 南瓜サラダ 茄子の大葉和え 漬物	夕食	ご飯 海老のクリームシチュー アスパラのおかか和え ほうれん草のボン酢和え 漬物	夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 厚揚げの炒め物 春雨の酢の物 漬物	夕食	ご飯 牛肉の甘辛炒め 棒々鶏 ビーマンとじゃこの和え物 漬物	夕食	ご飯 水炊き 筍の山椒煮 水菜サラダ 漬物	夕食	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャベツの塩だれ和え 味噌汁 漬物	夕食
26 (日)		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)				
朝食	わかめご飯 味噌汁 ほうれん草のおかか和え	朝食	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 あまのり佃煮 ビーマンの金平	朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 野菜のコンソメ煮	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの旨煮	朝食	パン フルーツ 牛乳 茄子のソテー			
昼食	ご飯 肉団子のトマト煮 アスパラの和え物 漬物 フルーツ	昼食	天津飯 もやしの海苔和え 中華スープ フルーツ	昼食	チキンカレー いんげんのビーナツ和え 漬物 フルーツ	昼食	ご飯 牛肉の柚庵焼き キャベツの中華和え 味噌汁 漬物	昼食	味噌ラーメン 人参しりしり 海藻サラダ	昼食	ご飯 南瓜のグラタン 白菜のゆかり和え コンソメスープ ふりかけ			
間食	ショコラブッセ 牛乳	間食	名物かまど ご当地おやつ香川	間食	パンケーキ 牛乳	間食	やわらか芋羊羹	間食	クレープ 牛乳	間食	柚子饅頭			
夕食	ご飯 赤魚の照焼き 白菜のマヨ醤油和え 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 肉味噌豆腐 大根の甘酢和え えのきの清汁 漬物	夕食	ご飯 鰯の磯辺焼き 小松菜のお浸し 胡瓜の梅和え 漬物	夕食	ご飯 豚肉と茄子のボン酢炒め 大豆サラダ 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 青梗菜の中華煮 水菜の和え物 漬物	夕食	ご飯 千草焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ			