１０　月　の　献　立

	1（木）	2（金）	3（土）	
朝食	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 味噌汁 ジョア	パン 銀鮭のバター焼き コーンスープ	ご飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ 豚汁 ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 赤魚の野菜あんかけ カリフラワーのマリネ 味噌汁 フルーツ	ご飯 トマトチキンカツ 青梗菜のソテー ビーンズサラダ オレンジゼリー	ご飯 親子煮 蓮の含め煮 春菊の胡麻和え 味噌汁	昼食
間食	苺パンケーキ	コーヒー牛乳プリン	吹雪饅頭	間食
夕食	ご飯 チーズつくね 五目大豆 味噌汁	ご飯 八宝菜 大根の甘酢和え 中華スープ	ご飯 鯖の塩焼き オクラのおかか和え 味噌汁	夕食

	4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）	
朝食	パン カニかま入りふんわり卵 ポタージュ	ご飯 ふりかけ ほっけの味醂焼き 味噌汁 バニラヨーグルト	パン いんげんとベーコンのソテー コーンスープ ジョア	梅しそ粥 つくね ジョア	パン 紅鮭の味噌バター焼き ポタージュ	ご飯 ふりかけ 照焼きチキン 味噌汁 バニラヨーグルト	パン オムレツ コーンスープ ジョア	朝食
昼食	ご飯 フライ盛り ほうれん草の磯和え オニオンスープ ヨーグルト	ご飯 チーズハンバーグ 油麩と蓮根の煮物 もずくの酢の物 味噌汁	味噌バターラーメン 焼売 アスパラソテー メロンゼリー	ご飯 トンテキ いんげんのソテー カリフラワーの甘酢和え クラムチャウダー	ご飯 麻婆茄子 ビーフンソテー ツナと胡瓜の和え物 中華スープ	ご飯 豚肉と絹揚げの五目炒め 南瓜の煮付 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋の金平 カリフラワーのおかかマヨ プリンフルーチェ	昼食
間食	どら焼き	カステードケーキ	カステラ饅頭	バウムクーヘン	マドレーヌ	チョコドームケーキ	人形焼き	間食
夕食	ご飯 筑前煮 南瓜のサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 中華奴 味噌汁	ご飯 メバルの煮付 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐焼売 味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 中華スープ	夕食

	11（日）	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）	
朝食	ご飯 ふりかけ 鰤の照焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン チキンオムレツ ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 バニラヨーグルト	パン メヌケのバター醤油焼き コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 紅鮭の塩焼き 豚汁 ヨーグルト	パン ひき肉と玉ねぎのオムレツ ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ 鯖の味噌煮 味噌汁 ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 吉野家の牛皿 蕪と揚げの煮浸し 温泉卵 椎茸の清汁	ご飯 豚肉の漬け焼き オクラの和え物 塩ちゃんこスープ フルーツ	さつま芋ご飯 サーモンのソテー きのこソース 春菊の白和え 豚汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のおろしがけ ひろうすの煮付 白菜のゆかりマヨ和え かき玉汁	ご飯 カレイの揚げ浸し 豆腐焼売 胡瓜の酢の物 味噌汁	ポークカレー スパゲティソテー カリフラワーのサラダ ヤクルト	ご飯 鶏肉の香り焼き 蓮根の金平 卵サラダ フルーツ	昼食
間食	まがりせんべい	黒糖パンケーキ	やわらかおかき	抹茶パンケーキ	チョコレート饅頭	カステラ	もみじ饅頭	間食
夕食	ご飯 鰆のムニエル ブロッコリーのツナマヨサラダ 味噌汁	ご飯 鯵の味醂焼き カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 牛肉のタレ焼き 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 メヌケの照焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル 味噌汁	ご飯 鰤と大根の煮物 菜の花の湯葉和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め オクラのおかか和え 中華スープ	夕食

	18（日）	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）	
朝食	パン 鶏肉のしそ焼き コーンスープ バニラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン オムレツ ポタージュ バニラヨーグルト	青菜たまご粥 鶏の照焼き ジョア	パン ひき肉とキャベツの重ね蒸し コーンスープ	ご飯 ふりかけ メヌケの煮付 豚汁 ジョア	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ	朝食
昼食	チャーシュー丼 海鮮焼売 小松菜の清汁 苺フルーチェ	ご飯 豆腐チャンプルー 茄子の揚げ浸し マカロニサラダ のっぺい汁	ご飯 鰆のタルタル焼き もやしのカレーソテー 南瓜のスープ マンゴーゼリー	ご飯 牛肉ときのこのオイスター炒め 里芋の柚子みそがけ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	カニちらし ブロッコリーの辛子和え 赤だし 梨ゼリー	焼きそば タレ漬け唐揚げ わかめスープ ヨーグルト	きのこご飯 肉じゃが 切り干し大根の煮物 菜の花の浸し 椎茸の清汁	昼食
間食	きなこ黒糖パンケーキ	ムーンライト	スィートポテト	カスタードドームケーキ	ずんだどら焼き	チーズパンケーキ	焼きチョコドーナツ	間食
夕食	ご飯 メバルの中華蒸し ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の塩麹焼き 茄子の梅肉和え 豚汁	ご飯 豚の角煮 長芋とろろ 中華スープ	ご飯 炭火焼きチキン 春菊の白和え 味噌汁	ご飯 ほっけの味醂焼き カニかま入りふんわり卵 味噌汁	夕食

	25（日）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	31（土）	
朝食	ご飯 ふりかけ 鰆の西京焼き 味噌汁 バニラヨーグルト	パン チーズつくね コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 赤魚の煮付 味噌汁 ヨーグルト	パン 鶏つくね ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ オムレツ 味噌汁 バニラヨーグルト	パン 銀鮭のバター焼き コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ ひろうすの含め煮 豚汁 バニラヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 二色丼 野菜の天ぷら コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 ボトフ スナップエンドウのソテー 白菜のごま味噌和え マンゴーゼリー	天津飯 里芋の味噌田楽 胡瓜の塩昆布和え 春雨スープ	ご飯 鰤の照焼き 海老と白菜の酢味噌和え 豆腐の清汁 りんごゼリー	ビーフカレー チーズサラダ フルーツ ヤクルト	ゆかりご飯 肉豆腐 キャベツとウインナーの炒め物 二色浸し 味噌汁	ご飯 クリームシチュー スパゲティ炒め ブロッコリーのサラダ 南瓜プリン	昼食
間食	マリービスケット	黒糖饅頭	バームロール	こしあんドームケーキ	ソフトサラダ	黒糖蒸しパン	バナナソフトクレープ	間食
夕食	ご飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 メバルの中華蒸し オクラの梅和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 胡麻豆腐 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ツナとブロッコリーのサラダ 中華スープ	ご飯 鯖の生姜煮 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き 茄子のおかか和え 味噌汁	夕食

１日当りの成分（１ヶ月平均）

エネルギー　1603kcal
たん白質　　62.5ｇ
脂　質　　49.5ｇ
塩　分　　 7.0ｇ