



10月 週間献立表

		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食		ごはん 厚揚げの甘辛煮 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁	食パン ミートボール マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん あんかけ五目玉子 キャベツの和え物 ふりかけ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 オクラの生姜和え たいみそ みそ汁	ごはん しらすの卵とじ もやしのゆかり和え のり佃煮 みそ汁
10時		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん たらの梅肉焼き ごぼうの煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁	麦ごはん 松風焼き 里芋の煮物 もやしの和風サラダ お吸い物	ごはん ホキの和風ムニエル 冬瓜の煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁	ごはん タンドリーチキン ほうれん草のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のトマトソースかけ カリフラワーのソテー 野菜サラダ コンソメスープ
おやつ		ウエハース	ソフトサラダ	チョコパン	黒糖パンケーキ	レモンケーキ
夕食		ごはん 鶏肉のタルタル焼き さつま芋の甘煮 赤しその実漬け りんご缶	ごはん さばの煮付け 青梗菜の炒め物 うずら豆 バナナ	ごはん 豚肉の甘辛炒め なすの煮物 桜大根 みかん缶	ごはん かれいのおろし煮 じゃが芋の煮物 金時豆 洋梨缶	ごはん 豚肉とにんにくの芽炒め物 きんぴられんこん さゅうり漬け 黄桃缶
エネルギー		1425 Kcal	1516 Kcal	1350 Kcal	1367 Kcal	1442 Kcal
蛋白質		51.6 g	63.2 g	48.2 g	52.8 g	51.3 g
塩分		6 g	7.7 g	5.9 g	6.2 g	7 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



10月 週間献立表

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)		10月11日(土)		10月12日(日)	
朝食	ごはん がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん チキンボールの煮物 ほうれん草のお浸し えびみそ みそ汁	ごはん さつま揚げの炒め煮 オクラの和え物 うめびしお みそ汁	ごはん 野菜つみれの煮物 いんげんの和え物 ふりかけ みそ汁	食パン オムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん はんぺんの含め煮 茄子の和え物 ゆずみそ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮浸し あみ佃煮 みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん チキンソテー 青梗菜の炒め物 パンフキンサラダ コンソメスープ	麦ごはん 揚げ豆腐のきのこあん 冬瓜の土佐煮 もやしのごま和え みそ汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き さつまいものレモン煮 カリフラワーの和え物 みそ汁	ごはん 豚丼 小松菜の炒め物 ポテトサラダ みそ汁	ごはん さばの七味焼き 焼ビーフン キャベツの塩昆布和え みそ汁	ごはん 味噌ラーメン 麺のチャンブルー 白菜のわさび和え ジョア	ごはん 中華飯 春巻き 春雨サラダ 中華スープ						
おやつ	杏仁豆腐	味噌饅頭	いちごスペシャル	手作りきなこ蒸しパン	抹茶パンケーキ	炭酸饅頭	クリームパン						
夕食	ごはん 五目卵焼き 大根の炒め物 うぐいす豆 バナナ	ごはん 回鍋肉 かに焼壳 ザーサイ パイン缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 大豆と金時豆の甘煮 フルーツカクテル缶	ごはん 赤魚の煮付け レバー炒め 桜大根 マンゴー缶	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー うずら豆 洋梨缶	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 しば漬け りんご缶	ごはん 和風卵焼き ひじきの煮物 白花豆 みかん缶						
エネルギー	1433 kcal	1509 kcal	1366 kcal	1525 kcal	1390 kcal	1346 kcal	1472 kcal						
蛋白質	57.8 g	51.5 g	49.6 g	55.2 g	55.8 g	51 g	52.2 g						
塩分	6.4 g	8 g	5.8 g	7.9 g	6.4 g	8.3 g	7.6 g						

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



10月 週間献立表

10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		10月18日(土)		10月19日(日)	
朝食	ごはん 厚揚げの甘辛煮 オクラのお浸し のり佃煮 みそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の和え物 金山寺みそ みそ汁	ごはん 魚肉ソーセージのソテー いんげんのピーナッツ和え ふりかけ みそ汁	ごはん がんもと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え えびみそ みそ汁	ごはん 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 あみ佃煮 みそ汁	ごはん かぶと油揚げの煮物 フロッコリーの和え物 ふりかけ みそ汁	食パン スクランブルエッグ いんげんのサラダ パンフレンスープ						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん 焼き鶏のタルタルソース 蕪のかにあんかけ もぞく酢 みそ汁	ごはん たらの照り焼き もやしの炒め物 キャベツのゆかり和え みそ汁	ごはん お好み焼き風たまご焼き 焼ビーフ 白菜の塩昆布和え みそ汁	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 ほうれん草の中華和え みそ汁	ごはん さばのみりん焼き 蓮根の甘辛炒め 白菜のからし和え みそ汁	ごはん チキンカレー ほうれん草のサラダ 福神漬け シャインマスカット ジョア	ごはん あじの味噌焼き つみれの炊き合わせ もやしの和え物 お吸い物						
おやつ	チョコクッキー	酒饅頭	スイスロールいちご	紫芋ようかん	バウムクーヘン	あんぱん	まがいせんべい						
夕食	ごはん かれいの煮付け 金平ごぼう 青しその実漬け 黄桃缶	ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋の煮っころがし うぐいす豆 バナナ	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き 小松菜の煮浸し たくわん りんご缶	麦ごはん 魚の香味焼き じゃが芋のバター炒め 金時豆 マンゴー缶	ごはん 千草焼き なすの含め煮 きゅうり漬け パイン缶	ごはん 白身魚の香味蒸し 青梗菜の炒め煮 うずら豆 洋梨缶	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め さつまいもの甘煮 しば漬け フルーツカクテル缶						
エネルギー	1395 kcal	1426 kcal	1407 kcal	1456 kcal	1433 kcal	1442 kcal	1578 kcal						
蛋白質	51.5 g	51.8 g	56.4 g	48.3 g	58 g	52.7 g	55.2 g						
塩分	6.7 g	7.3 g	7.5 g	6.8 g	7.2 g	6.4 g	8.1 g						

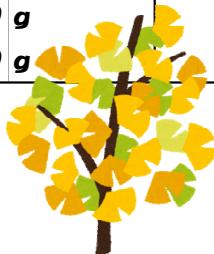
※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



10月 週間献立表

10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)		10月25日(土)		10月26日(日)	
朝食	ごはん 厚揚げの煮物 白菜のおかか和え えびみそ みそ汁	ごはん がんもの煮物 もやしのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 野菜炒め煮 温泉卵 たいみそ みそ汁	食パン オムレツ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ごはん ちくわの含め煮 オクラのおかか和え うめびしお みそ汁	ごはん かにかまの卵とじ 白菜の青じそ和え ゆずみそ みそ汁	ごはん じゃが芋のそぼろ炒め しらすといんげんの生姜和え のり佃煮 みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん ミートローフ かぶの洋風煮 きゅうりと若布のサラダ コンソメスープ	ごはん 中華風卵焼き 焼ビーフン ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん チキンチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ	麦ごはん さばの照り焼き 白菜の信田煮 もやしの和え物 みそ汁	たぬきうどん 肉しゃうまい キャベツの酢味噌和え ジョア	ごはん 赤魚の粕漬け 大根の土佐煮 春雨サラダ みそ汁	豚丼 きざみ昆布の炒り煮 フロッコリーサラダ みそ汁						
おやつ	チョコレート饅頭	ピーチムース	ぼたぼた焼	クッキー	マドレーヌ	黒糖饅頭	手作り抹茶蒸しパン						
夕食	ごはん 木のバター醤油焼き なすの揚げ浸し 大豆と金時豆の甘煮 白桃缶	ごはん 豚肉のしぐれ煮 キャベツの炒め物 赤しその実漬け みかん缶	ごはん たらの揚げ浸し 金平れんこん 白花豆 バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうり りんご缶	ごはん 魚の南蛮漬け風 小松菜の炒め物 うずら豆 マンゴー缶	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 高菜漬け パイン缶	ごはん あじの塩麹焼き ごぼうの旨煮 うぐいす豆 洋梨缶						
エネルギー	1372 kcal	1404 kcal	1458 kcal	1544 kcal	1367 kcal	1436 kcal	1538 kcal						
蛋白質	57.9 g	49.5 g	54.3 g	52.6 g	48.5 g	56.9 g	54.7 g						
塩分	6.9 g	7.3 g	6.4 g	7.1 g	8 g	8 g	8.9 g						



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

10月 週間献立表

10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)			
朝食	ごはん 納豆 さつま揚げと大根の炒め煮 あみ佃煮 みそ汁	ごはん ミートボール キャベツの和え物 えびみそ みそ汁	食パン スクランブルエッグ いんげんのサラダ コンソメスープ	ごはん がんもの煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ みそ汁	ごはん さつま揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 金山時みそ みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	ごはん チーズはんぺんフライ ジャーマンポテト グリーンサラダ コンソメスープ	おむすび 芋煮 白菜もみ漬け フルーツ(柿、キウイ)	ごはん 鶏肉の玉葱ソース 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	ごはん たらのマスタード焼き ハムともやしのソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ごはん ハンバーグ じゃが芋のそぼろ炒め マカロニサラダ コンソメスープ						
おやつ	やわらかおかき	もみじ饅頭	かすてら饅頭	白い風船	パウムクーヘンチョコ						
夕食	ごはん 豚肉野菜炒め 五目豆腐 つぼ漬け みかん缶	ごはん ふくさ焼き 小松菜の炒め物 白花豆 バナナ	ごはん 白身魚の味噌焼き ごぼうの甘辛炒め 桜大根 マンゴー缶	ごはん かに入い卵焼き和風あんかけ レバー炒め 大根と金時豆の甘煮 フルーツカクテル缶	麦ごはん 赤魚の山椒煮 小松菜の炒め煮 赤しその実漬け 黄桃缶						
エネルギー	1479 kcal	1561 kcal	1345 kcal	1375 kcal	1328 kcal						
蛋白質	47 g	58.9 g	53.1 g	55.6 g	47.7 g						
塩分	7.3 g	7.1 g	7 g	6.4 g	6.9 g						



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。