

10月 週間献立表

				10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食				ごはん ソーセージのソテー 白菜のお浸し ふいかけ 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 オクラの和え物 うめびしお みそ汁	ごはん 納豆 さつま揚げと小松菜の炒め煮 あみ佃煮 みそ汁
10時				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				ごはん たらめの梅肉焼き 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 もやしの和え物 お吸い物	ごはん 魚の和風ムニエル 冬瓜の煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁	ごはん タンダーリーチキン ほうれん草のソテー スパゲッティサラダ コンソメスープ
おやつ				プリン	ソフトサラダ	チョコパン	黒糖パンケーキ
夕食				ごはん 鶏肉のタルタル焼き キャベツの炒め物 赤しその実漬け りんご缶	ごはん 白身魚の葱みそ焼き 青梗菜の炒め物 うずら豆 バナナ	ごはん 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 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
エネルギー				1354 kcal	1486 kcal	1379 kcal	1340 kcal
蛋白質				50.6 g	61 g	48.9 g	54.2 g
塩分				6.7 g	6.9 g	6.2 g	6.2 g



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

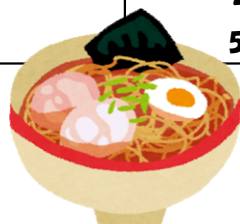
※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※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。

埼玉さくらんぼ | II 番館

10月 週間献立表

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝食	ごはん しらすの卵とじ もやしのゆかり和え のい佃煮 みそ汁	ごはん がんもの煮物 白菜のお浸し ふいか汁 みそ汁	ごはん チキンボールの煮物 ほうれん草のお浸し たいみそ みそ汁	ごはん さつま揚げの炒め煮 白菜の和え物 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 フロッキーのサラダ コーンスープ	ごはん はんぺんの含め煮 茄子の和え物 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 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	ごはん チキンソテー 青梗菜の炒め物 パンプキンサラダ 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 お吸い物	ごはん 白身魚のカレー風味焼き さつまいものレモン煮 キャベツのサラダ みそ汁	ごはん 豚血 小松菜の炒め物 ポテトサラダ お吸い物	ごはん あじの醤油焼き 焼ビーフン キャベツの塩昆布和え みそ汁	醤油ラーメン かに焼売 白菜のわさび和え ジョア
おやつ	レモンケーキ	杏仁豆腐	味噌饅頭	イチゴスペシャル	手作りきなこ蒸しパン	抹茶パンケーキ	炭酸饅頭
夕食	ごはん 豚肉とにんにくの芽炒め物 きんぴられんこん きゅうり漬け 黄桃缶	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 春雨の炒め物 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 さばの煮付け 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
エネルギー	1432 kcal	1465 kcal	1476 kcal	1340 kcal	1587 kcal	1451 kcal	1331 kcal
蛋白質	51.3 g	59.5 g	48.9 g	49 g	57.1 g	60.6 g	49.1 g
塩分	6.8 g	6.5 g	6.8 g	5.6 g	6.9 g	6.8 g	6.8 g



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※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。

埼玉さくらんぼ Ⅱ 番館

10月 週間献立表



	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	ごはん 納豆 小松菜の煮浸し あみ佃煮 みそ汁	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 金山時みそ 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 ふいかけ みそ汁	ごはん がんと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え ゆずみそ みそ汁	食パン スクランブルエッグ いんげんのサラダ クリームポタージュ	ごはん かぶの信田煮 フロccoliの和え物 ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 中華飯 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 焼き鶏のタルタルソース 蕪のかにあんかけ もずく酢 みそ汁	ごはん たらこの照り焼き 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 焼ビーフン 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 お吸い物	ごはん チキンカレー ほうれん草のサラダ 福神漬け ジョア
おやつ	クリームパン	チョコクッキー	酒饅頭	モンブランケーキ	紫芋ようかん	バウムクーヘン	あんぱん
夕食	ごはん 和風卵焼き ひじきの煮物 白花豆 みかん缶	ごはん かれいの煮付け きんぴらごぼう 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
エネルギー	1485 kcal	1357 kcal	1401 kcal	1447 kcal	1528 kcal	1536 kcal	1407 kcal
蛋白質	51 g	50.5 g	51.1 g	56.6 g	52 g	60.8 g	53.4 g
塩分	6.9 g	6.7 g	6.8 g	6.9 g	6.6 g	6.9 g	6.4 g



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※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。

埼玉さくらんぼ | II 番館

10月 週間献立表

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	ごはん 納豆 さつまいもの炒め煮 あみ佃煮 みそ汁	ごはん はんぺんの煮物 白菜のお浸し のり佃煮 みそ汁	ごはん 豆腐のそぼろがけ もやしのお浸し ふいかけ 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 ほうれんそうのサラダ 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 かにかまの卵とし 白菜の青じそ和え ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん あじの味噌焼き つみれの炊き合わせ もやしの和えもの お吸い物	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 中華卵焼 キャベツの炒め物 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	ためきうどん 肉しゅうまい キャベツの酢味噌和え ジョア	ごはん たらこの粕漬け 大根の土佐煮 スパゲティサラダ みそ汁
おやつ	まがいせんべい	吹雪饅頭	ピーチムース	ぼたぼた焼	クッキー	プリン	黒糖饅頭
夕食	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め さつまいもの甘煮 しぼ漬け フルールカクテル缶	ごはん ホキのバター醤油焼き 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 ひじきの煮物 赤しその実漬け みかん缶	ごはん たらこの揚げ浸し きんぴられんこん 白花豆 バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 昆布佃煮 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
エネルギー	1411 kcal	1318 kcal	1365 kcal	1436 kcal	1525 kcal	1331 kcal	1434 kcal
蛋白質	52.4 g	54.9 g	50.5 g	54.1 g	52.2 g	48.4 g	56.1 g
塩分	6.5 g	6.7 g	6.9 g	6.5 g	6.8 g	6.9 g	6.8 g

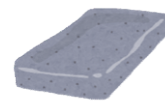
※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※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。

埼玉さくらんぼ Ⅱ 番館

10月 週間献立表



	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝食	ごはん さつまいもの煮物 しらすといんげんの生姜和え のい佃煮 みそ汁	ごはん 納豆 大根の信田煮 あみ佃煮 みそ汁	ごはん じゃが芋のそぼろ炒め キャベツの和え物 金山時みそ 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 ミートボール キャベツの和え物 ふりかけ みそ汁	ごはん がんもの煮物 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	
昼食	豚丼 きざみ昆布の炒り煮 フロッキーサラダ お吸い物	ごはん ふくさ焼き 小松菜の炒め物 白菜の和え物 みそ汁	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	おむすび(塩・ゆかり) 芋煮 白菜もみ漬け フルーツ(柿・キウイ)	ごはん たらまのマスタード焼き 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	手作り抹茶蒸しパン	やわらかおかき	スイスロールいちご	パウムクーヘンチョコ	白い風船	ウエハース	
夕食	ごはん あじの塩麹焼き ごぼうの旨煮 うぐいす豆 洋梨缶	ごはん 豚肉野菜炒め 五目豆腐 つぼ漬け みかん缶	ごはん チーズはんぺんフライ なすの煮物 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 かに入り卵焼き和風あんかけ レバー炒め 大豆と金時豆の甘煮 フルーツカクテル缶	麦ごはん さばの山椒煮 小松菜の炒め煮 赤しその実漬け 黄桃缶	
エネルギー	1440 kcal	1437 kcal	1367 kcal	1453 kcal	1430 kcal	1431 kcal	
蛋白質	50 g	57.6 g	51.2 g	49.7 g	59.1 g	51.8 g	
塩分	6.6 g	6.5 g	6.8 g	6.7 g	6.4 g	6.8 g	

29日は
★芋煮会★



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※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。

埼玉さくらんぼ | II 番館