



予定献立表



		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食		御飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え うめびしお みそ汁(さつま芋・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 いんげんのごまドレ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(青梗菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 和風チキンオムレツ キャベツとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食		御飯 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶(黄桃) きのこ汁	御飯 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	きのこご飯 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(白桃) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 かれいの揚げ浸し 五目おから フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・ねぎ)
おやつ		ココアムース	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ
夕食		御飯 さばのみそ焼き 冬瓜のそぼろがけ 昆布佃煮 フルーツ(パイン)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース 高野豆腐の含め煮 大根のさっぱり和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの香味焼き なすの煮浸し 香の物(つぼ漬け) フルーツ(りんご)	御飯 豚肉のポン酢炒め 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン)
栄養価		エネルギー 1534kcal	エネルギー 1510kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1537kcal
		タンパク質 64.7 g	タンパク質 62.1 g	タンパク質 67.4 g	タンパク質 65.6 g
		食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.8 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	10月5日(日)	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)
朝食	御飯 炒り豆腐 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・貝割) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー ほうれん草と揚げの和え物 たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) がんもと里芋の煮物 二色浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ ブロッコリーの香味和え しそ昆布 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 青梗菜とカニカマの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(長葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(長葱・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイン) お吸物(冬瓜・貝割)	御飯 しいらのムニエル ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マツシュールム)	かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)
おやつ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ	ココアムース	プリン	どらやき	シュークリーム	ゼリー
夕食	御飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 ピクルス フルーツ缶(黄桃)	さつまいも御飯 黒ムツの幽庵焼き かぶのきのこあんかけ 香の物(桜だいこん) フルーツ(りんご)	御飯 メバルの山椒煮 きんぴらごぼう 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 回鍋肉 えび焼売 中華風沢庵 フルーツ缶(白桃)	御飯 さばの塩麴焼き かぶと絹あげの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	御飯 スパニッシュオムレツ 冬瓜とえびのコンソメ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(りんご)
栄養価	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1470kcal
	タンパク質 61.8 g	タンパク質 59.3 g	タンパク質 59.9 g	タンパク質 63 g	タンパク質 62.9 g	タンパク質 65.3 g	タンパク質 59.7 g
	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 8.6 g	食塩相当量 6.2 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.2 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	10月12日(日)	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)
朝食	御飯 オムレツ マカロニサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 金山寺みそ みそ汁(おつゆ麩・ワケ) カルシウム牛乳	チョコパン 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ葉・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 オクラのポン酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 畑菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 ベーコンと野菜の炒め しそ昆布 みそ汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(青梗菜・かまぼこ)	御飯 ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・えのき)	御飯 マトウダイの香味焼き なすのみそ炒め フルーツ(パイン) お吸物(豆腐・貝割)	ビビンバ ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(長葱・ワケ)	御飯 さわらの西京焼き 青梗菜の辛子和え ゼリー けんちん汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(豆腐・ワケ)	御飯 ほっけの七味焼き ほうれん草の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(長葱・油揚げ)
おやつ	チョコ菓子	★すまいるデザート★	おまんじゅう	野菜ゼリー	白い風船	ココアムース	クレープ
夕食	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 あじのごま醤油焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 もずく酢 フルーツ(りんご)	御飯 チキンカツ 冬瓜のえびあんかけ 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(キウイ)	御飯 黄金かれいの焼き浸し さつま芋と昆布の煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト キャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 さばの照り焼き しろなの煮浸し 香の物(しば漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 チキン南蛮 えびとかぶのスープ煮 きゅうりの塩昆布和え フルーツ(バナナ)
栄養価	エネルギー 1523kcal	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1403kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1497kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1563kcal
	タンパク質 64.3 g	タンパク質 55.5 g	タンパク質 55.4 g	タンパク質 58.9 g	タンパク質 57.1 g	タンパク質 62.7 g	タンパク質 64.4 g
	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 6.4 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.1 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	10月19日(日)	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)
朝食	御飯 大根とちくわの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) チキンオムレツ カリフラワーサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(キャベツ・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーのごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根・ワケ) カルシウム牛乳
昼食	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	てまり らあめん祭 	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・かまぼこ)	御飯 海鮮卵焼き かぶと絹あげの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 さわらの漬け焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)
おやつ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ
夕食	御飯 あじの塩麹焼き ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイナップル)	御飯 麻婆茄子 かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の辛子マヨ焼き 里芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き れんこんきんぴら きゅうりとワカメのポン酢和え フルーツ(メロン)	御飯 赤魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	御飯 ポークカツ ちくわとかぶの煮物 浅漬(白菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばの味噌煮 なすの炒め物 香の物(しば漬け) フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1548kcal	エネルギー -	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1474kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1573kcal
	タンパク質 59g	タンパク質 -	タンパク質 60.1g	タンパク質 65.1g	タンパク質 64g	タンパク質 53.7g	タンパク質 60.9g
	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 -	食塩相当量 7.3g	食塩相当量 7.3g	食塩相当量 6.7g	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 7.5g

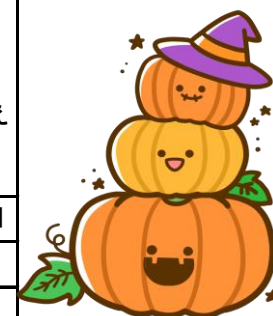
※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	10月26日(日)	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	御飯 炒り豆腐 二色浸し うめびしお みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 オクラの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・おつゆ麴) カルシウム牛乳	クリームパン さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とチキンの和え物 のり佃煮 みそ汁(白菜・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 キャベツの磯和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール 畑菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・ワカメ) カルシウム牛乳	
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(チゲン菜・油揚げ)	御飯 白身魚の甘酢あんかけ しろなとほたてのお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 ますの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ(りんご) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	肉うどん 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麴)	キャロットピラフ 海老フライ・コロケ パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	
おやつ	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー	
夕食	御飯 ほっけの塩麹焼き 冬瓜のくずあんかけ もずくときゅうりの酢の物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げと大根の炒め煮 香の物(青しその実漬) フルーツ缶(みかん)	御飯 ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め ピクルス フルーツ缶(マンゴー)	御飯 メバルの煮付け しろなとちくわの炒め うずら豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 かにかま入り卵焼き ひじきとれんこんの炒り煮 高菜漬 フルーツ(パイ)	御飯 さわらの七味焼き 冬瓜とつみれの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ(りんご)	
栄養価	エネルギー 1540kcal タンパク質 61.5 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1476kcal タンパク質 62.9 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1566kcal タンパク質 53.7 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1539kcal タンパク質 60.9 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1545kcal タンパク質 65.4 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1568kcal タンパク質 54.8 g 食塩相当量 8.0 g	



※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。