



～10月の献立表【前半：10/1～10/17】～

●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。
そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食 							



～10月の献立表【前半：10/1～10/17】～

●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。

そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋ごま金平 みそ汁 ヨーグルト	ミルクパン スクランブルエッグ マカロニサラダ ポタージュ	ご飯 照り焼きチキン カブのゆかり和え みそ汁 ヨーグルト	グラタンパン 海藻サラダ 野菜ポタージュ ヨーグルト	ご飯 野菜巻き とろろ みそ汁	デニッシュパン（粒あん） ポトフ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜としめじのお浸し みそ汁
昼食	ご飯 アジの竜田揚げ フキとさつま揚げの煮物 蒸し鶏マリネ みそ汁 ゼリー（オレンジ）	ポークカレー 野菜コロッケ レタスサラダ ジョア（プレーン） フルーツカクテル	ご飯 赤魚の胡麻味噌焼き ちくわの磯辺揚げ オクラのお浸し すまし汁 ババロア（バニラ）	ご飯 青椒肉絲風 焼売 蒸し鶏と豆苗のごまサラダ 中華スープ フルーツ杏仁	きつねうどん さつまいもレモン煮 ほうれん草のおかか和え プリン（抹茶） 	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう わかめの酢の物 みそ汁 蒸しパン（チョコチップ）	ご飯 サケのパン粉焼き 白菜のクリーム煮 パプリカのマリネ コンソメスープ ゼリー（マスカット）
夕食	ご飯 鶏肉の西京焼き ピーマンとちくわのおかか炒め 大学芋 みそ汁	ご飯 ホキの磯焼き もやしと魚肉のソテー 冷奴 みそ汁	ご飯 牛肉のネギ塩炒め 高野豆腐の煮物 モロヘイヤとなめこの梅和え みそ汁	ご飯 ブリの幽庵焼き スナップエンドウの卵とじ もやしと小松菜のからし和え みそ汁	ご飯 豚の生姜焼き 切干大根の煮物 きゅうりとひじきの塩昆布和え みそ汁	ご飯 黒ムツの和風ムニエル にんじんとツナの炒め物 スパゲティサラダ みそ汁	ご飯 肉団子のトマト煮込み ズッキーニのガーリックソテー ビーンズサラダ コーンスープ
	I補† - 1517 kcal 食塩 9.3 g	I補† - 1486 kcal 食塩 8.2 g	I補† - 1546 kcal 食塩 7.8 g	I補† - 1429 kcal 食塩 9.8 g	I補† - 1342 kcal 食塩 9.7 g	I補† - 1370 kcal 食塩 7.4 g	I補† - 1468 kcal 食塩 8.0 g

<10月の献立表（前半）>

10月

～10月の献立表【前半：10/1～10/17】～

●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。

そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	ご飯 ぶりの照焼き ひじき煮 みそ汁 ヨーグルト	チーズパン ハッシュドポテト ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 サンマの甘露煮 いんげんごま和え みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン ミートオムレツ コールスローサラダ ポタージュ	ご飯 赤魚塩麹焼き 納豆 みそ汁	丸パン ミニハンバーグ マカロニサラダ トマトポタージュ ヨーグルト	ご飯 肉じゃが めかぶ みそ汁
昼食	ご飯 豚肉と根菜の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め物 大根のマヨサラダ みそ汁 ババロア（いちご）	ご飯 鶏の唐揚げ 玉子焼き きゅうりの塩昆布和え 豚汁 ゼリー（サイダー味）	ご飯 牛肉のブルコギチャプチェ アスパラときのこのソテー トマトとツナのサラダ ワカメスープ ゼリー（レモン）	ご飯 サバの味噌煮 フキと真丈の煮物 ほうれん草とえのきの浸し すまし汁 まんじゅう（抹茶）	ミニ食パン クリームシチュー ブロッコリーとツナのソテー カラフルサラダ コンソメスープ コーヒゼリー	菜飯ご飯 ホキのマスタード焼き 筍の土佐煮 長芋の梅和え みそ汁 蒸しパン（レーズン）	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 小松菜ともやしのナムル 中華スープ マンゴープリン
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋の煮っころがし キャベツのおかか和え すまし汁	ご飯 豆腐のカニあんかけ 筑前煮 なすの焼きびたし みそ汁	ご飯 白身魚の香草焼き さつま揚げと大根の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁	ご飯 ロールキャベツ ズッキーニとベーコンのグリル ポテトサラダ	ご飯 アジの大葉焼き 高野豆腐卵とし 切干大根の甘酢和え みそ汁	ご飯 豚肉のおろし煮 なすとピーマンのオイスター炒め 春菊の胡麻和え みそ汁	ご飯 ホッケの胡麻味噌焼き ごぼう天の煮物 オニオンスライスサラダ すまし汁
	I補† - 1395 kcal 食塩 8.3 g	I補† - 1541 kcal 食塩 10.5 g	I補† - 1495 kcal 食塩 10.3 g	I補† - 1423 kcal 食塩 9.1 g	I補† - 1511 kcal 食塩 10.0 g	I補† - 1418 kcal 食塩 9.5 g	I補† - 1313 kcal 食塩 10.3 g