



10月の献立表【後半10/18~10/31】



●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 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	ご飯 五目たまごやき オクラのツナ和え みそ汁 ヨーグルト	いちごミルクパン ハムのピカタ ポテトサラダ キノコポタージュ	ご飯 野菜巻き 卵の花 みそ汁 ヨーグルト	たまごパン スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ もずく酢 みそ汁 ヨーグルト	チーズパン オムレツ さつまいもサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 肉詰めいなりの煮物 菜の花の錦糸和え みそ汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 カレーの煮つけ もやしの塩炒め 蒸し鶏の胡麻ドレサラダ みそ汁 ババロア（抹茶）	ご飯 豚にら玉 キャベツの中華煮 春雨サラダ 中華スープ フルーツ杏仁	秋の味覚 ご飯 サンマの塩焼き 里芋の煮物 柿なます すまし汁 葛まんじゅう	ご飯 牛肉のしぐれ煮 さつまいもレモン煮 ひじきと豆のサラダ みそ汁 焼きドーナツ（チョコレート）	ご飯 鮭のムニエル きのこのクリーム煮 キャベツサラダ コンソメスープ プチシュー	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き がんもの煮物 わかめの酢の物 みそ汁 ハウムクーヘン（プレーン）	ハヤシライス パプリカとベーコンのグリル タラモサラダ コンソメスープ ゼリー（青りんご）
夕食	ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 銀ヒラスの利休焼き かぼちゃの煮物 小松菜の磯和え みそ汁	ご飯 鶏の山賊焼き 冬瓜のカニ餡掛け 玉子豆腐 みそ汁	ご飯 アジの塩焼き 揚げじゃが かぼちゃサラダ みそ汁	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め 玉子焼き 揚げ茄子ポン酢 みそ汁	ご飯 八宝菜 焼売 もやしのナムル 中華スープ	ご飯 タラの野菜あんかけ 大学芋 カリフラワーの味噌マヨ和え すまし汁
	1食分 - 1489 kcal 食塩 9.2 g	1食分 - 1466 kcal 食塩 8.8 g	1食分 - 1448 kcal 食塩 9.7 g	1食分 - 1604 kcal 食塩 8.7 g	1食分 - 1519 kcal 食塩 8.8 g	1食分 - 1621 kcal 食塩 9.4 g	1食分 - 1578 kcal 食塩 8.0 g

<10月の献立表(後半)>

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	ご飯 いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン スクランブルエッグ マカロニサラダ トマトポタージュ	ご飯 肉団子の黒酢和え 白菜のピーナッツ和え みそ汁 ヨーグルト	ジャムパン(りんご) ウィンナー/ほうれん草ソテー ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 ひじき入りたまご焼き 納豆 みそ汁	ロールパン オムレツ ブロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 鶏の照焼き 小松菜の炒め物 カブのさっぱり和え みそ汁 プリン	きのこの和風パスタ ほうれん草のソテー トマトのサラダ コンソメスープ 蒸しパン(レモン)	ご飯 肉豆腐 さつまいも甘煮 オクラのお浸し みそ汁 ゼリー(ぶどう)	ご飯 アジフライ れんこんきんぴら キャベツサラダ みそ汁 フルーツ寒天	ご飯 鶏肉とねぎの旨煮 じゃが芋とツナの炒め 揚げ茄子ボン酢 みそ汁 ほうじ茶プリン	ご飯 ぶりの醤油漬け焼き 揚げ出し豆腐 オクラのわさび和え みそ汁 焼きドーナツ(チョコレート)	ハロウィン Happy Halloween! パン かぼちゃと鶏のグラタン風 マカロニトマト煮込み 紫キャベツのマリネ ポタージュ パンプキンチーズケーキ
夕食	ご飯 赤魚のみぞれ煮 もやしの挽肉炒め キャベツのごまサラダ みそ汁	ご飯 豚肉とナスの甘辛煮 湯豆腐 いんげんのごま和え みそ汁	ご飯 サバの塩焼き 鶏肉と冬瓜の炊き合わせ 梅じゃこサラダ みそ汁	ご飯 鶏の山椒焼き 厚揚げ田楽 菜の花のからし和え みそ汁	ご飯 ホキの胡麻味噌焼き 五目煮豆 春雨の甘酢和え すまし汁	ご飯 ハンバーグ/シャリアピンソース ちくわの磯辺揚げ 玉ねぎのおかかサラダ みそ汁	ご飯 タラの酒蒸し 厚揚げとそぼろ炒め さつまいもサラダ みそ汁
	I補† - 1415 kcal 食塩 8.4 g	I補† - 1500 kcal 食塩 9.7 g	I補† - 1485 kcal 食塩 7.1 g	I補† - 1580 kcal 食塩 11.4 g	I補† - 1439 kcal 食塩 8.7 g	I補† - 1579 kcal 食塩 10.6 g	I補† - 1461 kcal 食塩 7.9 g