



10月献立表



	木 1日	金 2日	土 3日	日 4日	月 5日	火 6日	水 7日
朝	ご飯 味噌汁 ベーコンと青菜の炒め物 煮豆 フルーツ	パン ジャム ポタージュスープ オムレツ フルーツ	ご飯 味噌汁 ハムと野菜の炒め物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 人参いなりの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 佃煮 フルーツ	鯛だし雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	422kcal	311kcal	376kcal	419kcal	372kcal	383kcal	266kcal
昼	赤飯 すまし汁 魚の塩麴蒸し 揚げ出し豆腐 青菜の和え物 フルーツ	あんかけチャーハン 中華スープ 海鮮焼売 レタスの中華サラダ フルーツ	炊き込みご飯 味噌汁 豆腐バーグの和風あんかけ さつまいもの甘煮 梅なめ苺和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ポークチャップ えび焼売 大根サラダ ゼリー	えびの天とじ丼 味噌汁 炊き合わせ キャベツの甘酢和え フルーツ	サラダちらし寿司 すまし汁 大豆ナゲット 豆苗の和え物 フルーツ	キーマカレー クリームコロッケ ブロッコリーと卵サラダ 漬物 ゼリー
エネルギー	507kcal	553kcal	541kcal	563kcal	613kcal	669kcal	758kcal
間食(昼)	プチシュー	小麦まんじゅう	エクレア	カステラ	プリン	レーズンケーキ	ウエハース
エネルギー	46kcal	74kcal	89kcal	135kcal	75kcal	169kcal	64kcal
夕	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風 ピーマン炒め 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き れんこんの煮物 小松菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風煮込み ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き かぼちゃの煮物 うまい菜のツナ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぶと油あげの煮物 ポテトサラダ	ご飯 豚汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の磯辺和え	ご飯 味噌汁 いかと青梗菜の炒め物 厚揚げの煮物 とろろ芋
エネルギー	494kcal	406kcal	506kcal	416kcal	538kcal	528kcal	417kcal
総エネルギー	1469kcal	1344kcal	1512kcal	1533kcal	1598kcal	1749kcal	1505kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	パン ジャム コンソメスープ 目玉焼き フルーツ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの含め煮 ふりかけ フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 ふわふわしんじょの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 花型豆腐の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 佃煮 フルーツ
エネルギー	254kcal	380kcal	369kcal	273kcal	405kcal	444kcal	448kcal
昼	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 青菜の煮浸し めかぶ フルーツ	わかめうどん 混ぜご飯 竹輪の磯辺揚げ いんげんとささみのクルマ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 筑前煮 だし巻き玉子 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の焼き南蛮 じゃが芋の煮物 オクラの辛子和え フルーツ	ご飯 クリームポタージュ 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草ソテー そら豆のサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 いか大根 天ぷら ブロッコリーサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 煮奴 春雨の酢の物 フルーツ
エネルギー	600kcal	518kcal	623kcal	598kcal	514kcal	583kcal	507kcal
間食(昼)	ようかん	クレープ	ぜんざい	お茶まんじゅう	クッキー	今川焼	さつまいも焼きドーナツ
エネルギー	125kcal	89kcal	102kcal	54kcal	92kcal	65kcal	85kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉団子の煮込み ビーフソテー 白菜のレモン和え	ご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き なすのそぼろ煮 胡瓜のツナ和え	ご飯 味噌汁 魚の漬け焼き 車麩の煮物 小松菜の辛子和え	ご飯 おでん かにかまサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 野菜の炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね 青菜の煮浸し 長芋と胡瓜の甘酢和え	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き 里芋の煮物 キャベツのビネグレット和え
エネルギー	440kcal	516kcal	539kcal	538kcal	462kcal	425kcal	471kcal
総エネルギー	1419kcal	1503kcal	1633kcal	1463kcal	1473kcal	1517kcal	1511kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	パン ジャム オニオンスープ 野菜炒め フルーツ	ご飯 味噌汁 卵とじ 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐のトロトロ煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 ほうれん草の炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 ふりかけ フルーツ	鯛だし雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	284kcal	422kcal	390kcal	363kcal	371kcal	424kcal	266kcal
昼	穴子散らし すまし汁 茶碗蒸し いんげんの胡麻和え フルーツ	ミックスピラフ コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーマリネ フルーツポンチ	鶏南蛮そば 混ぜご飯 えび天 スナックエンドウの和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げのピリ辛炒め 里芋の煮物 大根の梅和え ゼリー	ご飯 味噌汁 あじつみれの旨煮 だし巻き玉子 ポテトサラダ フルーツ	親子丼 味噌汁 かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーのしらす和え フルーツ	ロールパン ポトフ マカロニグラタン イタリアンサラダ ゼリー
エネルギー	561kcal	688kcal	489kcal	475kcal	564kcal	565kcal	534kcal
間食(昼)	チュロス	チョコマフィードーナツ	抹茶ようかん	たい焼き	クリームコンフェ	たこ焼き	クッキー
エネルギー	125kcal	120kcal	73kcal	80kcal	81kcal	86kcal	124kcal
夕	ご飯 味噌汁 豆腐の和風ステーキ 鶏とこんにゃくの炒め煮 青菜の和え物	ご飯 すまし汁 魚の山椒焼き ふろふき大根 水菜とかにかまのポン酢和え	鮭茶漬け なすとピーマンの焼き浸し タルタル和え 漬物	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 きんぴられんこん 豆苗のわさび和え	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の味噌だれがけ 青梗菜の煮浸し わかめのポン酢和え	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 筍のおかか煮 菜の花のビネグレット和え	ご飯 味噌汁 彩り野菜の生姜焼き 花豆腐の煮物 酢の物
エネルギー	460kcal	385kcal	360kcal	465kcal	400kcal	429kcal	555kcal
総エネルギー	1430kcal	1615kcal	1312kcal	1383kcal	1416kcal	1504kcal	1479kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め ふりかけ フルーツ	パン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ	カニ雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 いかと野菜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	394kcal	366kcal	411kcal	299kcal	289kcal	357kcal	417kcal
昼	醤油ラーメン 混ぜご飯 彩りしゅうまい キャベツの和え物 フルーツ	栗おこわ 味噌汁 サーモンフライ 刻み昆布の炒め煮 白菜の酢の物 ゼリー	銀杏と舞茸ご飯(愛知・新潟) すまし汁 庄内風いも煮(山形) 青梗菜のポン酢和え(茨城) 栗のロールケーキ(長野)	ご飯 味噌汁 とり天 青梗菜の煮浸し 春雨の酢の物 フルーツ	きつねうどん 混ぜご飯 野菜かき揚げ 人参の胡麻よごし ゼリー	カツカレー 彩りサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 天ぷら2種 胡瓜の酢の物 フルーツ
エネルギー	563kcal	643kcal	515kcal	564kcal	601kcal	589kcal	566kcal
間食(昼)	ウエハース	ゆずまんじゅう	いちごムース	クレープ	わらび餅	プリン	蒸しパン
エネルギー	64kcal	59kcal	66kcal	89kcal	85kcal	75kcal	125kcal
夕	ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ さつまいも甘煮 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが なすのチーズ焼き ほうれん草のごま和え	ご飯 味噌汁 魚のしょうゆ麹焼き 炒り豆腐 もやしのゆかり和え	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風 ひじきの炒め煮 うまい菜のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉のオーストリア炒め 大根の煮物 オクラのポン酢和え	ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き ピーマン炒め かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 青菜の煮浸し ミモザサラダ
エネルギー	500kcal	518kcal	480kcal	401kcal	466kcal	552kcal	430kcal
総エネルギー	1521kcal	1586kcal	1472kcal	1353kcal	1441kcal	1573kcal	1538kcal
	29日	30日	31日				
朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 枝豆いなりの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 漬物 フルーツ				
エネルギー	429kcal	423kcal	421kcal				
昼	すき焼き丼 味噌汁 ブロッコリーの蟹あんかけ 長芋の梅肉和え フルーツ	ご飯 味噌汁 酢鶏 かにシュウマイ 三色ナムル ゼリー	オムライス パンブキンポタージュ 彩りサラダ フルーツポンチ				
エネルギー	610kcal	631kcal	608kcal				
間食(昼)	ヨーグルト(フルーツソース)	プチシュー	バームクーヘン				
エネルギー	54kcal	46kcal	97kcal				
夕	ご飯 すまし汁 魚の焼き浸し 切干大根の炒め煮 青菜の胡麻味噌和え	お茶漬け 豚となすの味噌炒め わかめと玉ねぎの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 たいつみれの含め煮 キャベツの炒め物 ささみ和え				
エネルギー	455kcal	465kcal	495kcal				
総エネルギー	1548kcal	1565kcal	1621kcal				

栄養士 保田 美咲

* 仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。