

10日 献立表

	平成29年10月01日(日)	平成29年10月02日(月)	平成29年10月03日(火)	平成29年10月04日(水)	平成29年10月05日(木)	平成29年10月06日(金)	平成29年10月07日(土)
朝食	黒糖パン ワインナーのポトフ サイコロポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 炒り卵 ほうれん草なめ茸和え 赤味噌汁 梅干し	かに雑炊 ししゃも オクラのツナ和え 味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 サバサラダ 白味噌汁	御飯 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のごま味噌和え 合わせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 カリフラワーのサラダ 赤味噌汁	御飯 ちくわと大根の煮物 もやしののり和え 里芋の合わせ味噌汁
昼食	御飯 さんまの照り焼き かぼちゃの煮付け ほうれん草のごま和え もやしの赤味噌汁	♪郷土料理♪秋田県♪ 横手焼きそば カレーのから揚げ 大根とせりの酢の物 清汁	御飯 豚肉と大根の煮物 金平(ほう) 生姜じょうゆ和え さつま芋の合わせ味噌汁	★十五夜★ 生姜御飯 うさぎハンバーグ ちくわの磯部揚げ なすと茗荷の塩もみ 清汁	★クックリンピックフェア★ 御飯 豚ロースのピカタ ひじきの五目煮 たらもサラダ 卵スープ	御飯 サーモンフライ がんもの煮付け もずくの酢の物 白味噌汁	ゆかり御飯 山菜きつねとろろそば 天から ほうれん草のごまよごし
おやつ	りんごゼリー	カステラ	Caホーロ ショア	クッキー	からかん 牛乳	ワッフル	もみじまんじゅう
夕食	御飯 八宝菜 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 エビカツ 里芋の煮付け ミネッツサラダ 味噌汁	御飯 太刀魚の煮付け 生揚げおろし煮 ピーナッツバター和え のっぺい汁	御飯 卵の袋煮 たけのこ生揚げのおかか煮 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 かじき香り蒸し 大根とあげの煮物 胡瓜と茄子の生姜油和え 赤味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮付け 春雨のドレッシング和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 筍とごぼうの煮合せ にんじんの玉子炒め 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1884 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 70.4 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 51.6 g 食塩 14.1 g	エネルギー 1762 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 57.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 52.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1901 kcal 蛋白質 82.2 g 脂質 68.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1883 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 70.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 38.1 g 食塩 8.8 g
	平成29年10月08日(日)	平成29年10月09日(月)	平成29年10月10日(火)	平成29年10月11日(水)	平成29年10月12日(木)	平成29年10月13日(金)	平成29年10月14日(土)
朝食	アニッシュパン 白菜のコンソメ煮 ワインナーのマスタード和え コーンスープ 牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 ブロッコリーごま和え 茄子の赤味噌汁	雑炊 キャベツと厚揚げの煮付け マカロニサラダ じゃが芋の赤味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け かぼちゃサラダ 白菜の白味噌汁 ふりかけ	御飯 たまごロール ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	御飯 小玉半平の煮付け キャベツサラダ 厚揚げの白味噌汁 のり佃煮	御飯 高野豆腐の卵とじ 白菜の合わせ味噌汁 あみ佃煮
昼食	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め 竹輪の二色揚げ きゅうりの酢の物 中華スープ	松茸ごはん 炒り豆腐 カレーサラダ 豚汁	◇お好み焼きの日◇ 御飯 お好み焼き 大根と切り昆布の煮物 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ ビーフンの炒め物 コア	御飯 チキンカツ さつま芋の甘煮 きのこのマリネ クラムチャウダー	栗ごはん ほうれん草の照り焼き 厚焼卵 白菜のごま和え 清汁	御飯 豚肉の野菜炒め 春雨の酢の物 大根の煮付け 大根の赤味噌汁
おやつ	鬼饅頭	エクレア	蒸ごま団子	たいやき	りんごゼリー	手作りメロンゼリー	おぼき
夕食	御飯 赤魚のみりん醤油かけ 高菜炒め 卵豆腐 味噌汁	御飯 五目卵焼き さつま芋のベーコン煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ	御飯 鶏肉の信田 さつま芋の甘辛炒め スナックエンドウのマヨサラダ 漬まし汁	御飯 白身魚の生姜煮 さつま芋のごま煮 長芋の梅肉和え 赤味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ワインナー炒め じゃがいものたらこ和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 里芋とイカの煮付け ツナ和え コンソメスープ	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 冬瓜の蟹あんかけ 小松菜のごま和え たらこ昆布の清汁
一日合計	エネルギー 1822 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 72.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 37.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1749 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 54.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 33.3 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 43.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 46.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 43.5 g 食塩 9.8 g
	平成29年10月15日(日)	平成29年10月16日(月)	平成29年10月17日(火)	平成29年10月18日(水)	平成29年10月19日(木)	平成29年10月20日(金)	平成29年10月21日(土)
朝食	クロワッサン チキンボールの煮物 玉子サラダ にんじんのポターージュ 牛乳	御飯 きのこ雑炊 カリフラワーのドレ和え 生揚げの煮付け 茄子の赤味噌汁	御飯 ツナサラダ キャベツの煮浸し 茄子の赤味噌汁	御飯 赤棒の煮付け えんどうのマヨ和え キャベツの合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 かに高野の煮物 マカロニサラダ はくさいの合わせ味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け たまごサラダ なめこの合わせ味噌汁 たみみそ	御飯 野菜炒め ブロッコリーの磯風味和え じゃが芋の赤味噌汁
昼食	御飯 焼きさんまの玉ねぎ漬け 南瓜のいとこ煮 アスパラのたらこ和え 豆腐の白味噌汁	御飯 牛肉の芋煮風 野菜ソテー 酢の物 味噌汁	芋ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 ごま豆腐 大根の肉味噌かけ 漬汁	御飯 豚肉とさつま芋の煮物 ひじきれんこん炒め 白菜のわさび和え 白味噌汁	御飯 鶏の治部煮 豆腐田菜 インゲンのごま和え 湯葉の清汁	★クックリンピックフェア★ 御飯 鯖のチーズ巻き焼き 五目金平 酢の物 かきたま汁	秋野菜のカレーライス 豆サラダ 野菜と卵のソテー イングリッシュ デザート
おやつ	アイスクリーム	あんぱん 牛乳	今川焼き	プリン	エリーセ コーヒー牛乳	クレープ	キャラメルコーン 牛乳
夕食	御飯 とりつくね煮 えびとカリフラワーのカレー炒め 果物 豚汁	御飯 味噌豆腐 焼売 もやしサラダ 中華スープ	御飯 かに玉あんかけ 里芋の煮付け インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 さわらの西京焼 さき身と三つ葉のごま和え 切干大根煮 赤味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 エビつみれの煮付け からし和え 白味噌汁	御飯 えびのチリソース炒め じゃが芋のおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 から揚げ こんにやくの甘辛煮 フルーツ かきたま汁
一日合計	エネルギー 2016 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 77.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 57.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 40.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 37.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 49.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1872 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 62.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1937 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 60.7 g 食塩 8.2 g
	平成29年10月22日(日)	平成29年10月23日(月)	平成29年10月24日(火)	平成29年10月25日(水)	平成29年10月26日(木)	平成29年10月27日(金)	平成29年10月28日(土)
朝食	バターロール 目玉焼き ツナサラダ パンキンスープ 牛乳	御飯 里芋と鶏肉のうま煮 ほうれん草のお浸し 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 じゃが芋と厚揚げの煮付け ゆで白菜のゆずドレ和え しめじの赤味噌汁 のり佃煮	御飯 厚焼卵 ほうれん草のごま和え 味噌汁	御飯 ホキの塩焼き カリフラワーのソテー 合わせ味噌汁	御飯 たまご雑炊 ワインナー炒め ほうれん草のごまよごし なめこの赤味噌汁	御飯 じゃが芋と厚揚げの煮付け キャベツサラダ ほうれん草の合わせ味噌汁 ふりかけ
昼食	きのこごはん 牛肉コロッケ 酢味噌和え 炊き合わせ 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃの煮付け きゅうりの酢の物 卵スープ	御飯 鶏大根サラダ 野菜サラダ 里芋の田舎煮 えのきの味噌汁	御飯 さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ けんちん汁	御飯 わかめ御飯 塩ラーメン 水キョウサ 野菜サラダ	御飯 かきあげ 竹の子の炒め煮 もやしの海苔和え かきたま汁	ちらし寿司 白身魚フライ フルーツ 白半平の清まし汁
おやつ	クッキー コーヒー牛乳	なごやん	パンキン蒸しパン 牛乳				
夕食	御飯 黒酢の健康酢豚 切干大根煮 焼きなす キャベツの合わせ味噌汁	御飯 あじのフライ 生麩の煮物 酢の物 合わせ味噌汁	御飯 干焼焼 れんこんの金平 インゲンのごま和え 白味噌汁				
一日合計	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 47.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 45.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1963 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 62.1 g 食塩 9.0 g				