

10月 献立表

富貴 (Aメニュー)

日付	平成30年10月01日(月)	平成30年10月02日(火)	平成30年10月03日(水)	平成30年10月04日(木)	平成30年10月05日(金)	平成30年10月06日(土)	
朝食	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	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 鮭塩焼き オクラのツナ和え 赤味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 スパサラダ 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	
昼食	下郷工料理下鹿見島 鶏飯 こがやき にがりの佃煮 昆汁	松茸ごはん さんまの照り塩焼き かぼちゃの煮付け ほうれん草のごま和え もやしの味噌汁	御飯 豚肉と大根の煮物 じゃがいも金平 きゅうりの生姜醤油和え さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 ちくわの磯部揚げ なすと茗荷の塩もみ 清汁	御飯 牛肉のすき煮 ひじきの五目煮 たらもササラダ 味噌汁	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	
おやつ	かるかん	カステラ	Caボーロ ショア	ミニおぼき	あんぱん 牛乳	ワッフル	
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 ミモザサラダ 白味噌汁	御飯 太刀魚の煮つけ 焼豆腐のおろし煮 ピーナツバター和え のっぺい汁	御飯 中華風卵焼き じゃがいもそぼろあん 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 かじき煮り蒸し 大根とあけの煮物 胡瓜と茄子の生姜醤油和え 赤味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮付 春雨のドレッシング和え 合わせ味噌汁	
一日合計	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 44.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1780 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 50.6 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 57.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 31.4 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 37.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1884 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 70.1 g 食塩 9.0 g	
日付	平成30年10月07日(日)	平成30年10月08日(月)	平成30年10月09日(火)	平成30年10月10日(水)	平成30年10月11日(木)	平成30年10月12日(金)	
朝食	黒糖ハン ウィンナーのポトフ サイコロポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 白菜のコンソメ煮 ハムのマスタード和え 味噌汁	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 キャベツサラダ 厚揚げの白味噌汁 のり佃煮
昼食	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め ちくわの煮付け きゅうりの酢の物 中華スープ	ゆかり御飯 山菜きつねそば 天ぷら ほうれん草のごまよし	◇秋の味覚フェア◇ 山菜きつねそば きのこポーキングジャー 炒り豆腐 カニサラダ	栗ごはん ふりの塩麹焼き 厚焼卵 白菜のごま和え 清汁	ハヤシライス 野菜サラダ ピーマンの炒め物 コア	御飯 チキンカツ さつま芋の甘煮 きのこのマリネ グラムチャウダー	御飯 お好み焼き 大根と切り昆布の煮物 小松菜のごま和え 豚汁
おやつ	もみじまんじゆつ	鬼饅頭	エクレア	黒コマ団子	たいやき	りんごゼリー	
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮付 にんじんの玉子炒め 白味噌汁	御飯 赤魚のみりん醤油焼き 高菜炒め 卵豆腐 味噌汁	御飯 五目卵焼き ひじきとベーコン煮 チンゲン菜のピーナツ和え 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 清汁	御飯 白身魚の生姜煮 なすのごま煮 長芋の梅肉和え 赤味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ(おろしソース) ウィンナー炒め 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
一日合計	エネルギー 1854 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 70.0 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 33.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 49.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 57.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 35.4 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 42.6 g 食塩 9.7 g	
日付	平成30年10月14日(日)	平成30年10月15日(月)	平成30年10月16日(火)	平成30年10月17日(水)	平成30年10月18日(木)	平成30年10月19日(金)	
朝食	クロワッサン 牛肉とアスパラの煮物 玉子サラダ にんじんのポタージュ 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ 白菜の合わせ味噌汁 あみ佃煮	きのこ雑炊 カリフラワーのドレ和え 温泉卵 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 たいみせ	御飯 肉いなしの煮付け たまねぎサラダ なめこの合わせ味噌汁 たいみせ
昼食	御飯 豚肉の野菜炒め 春雨の酢の物 豆腐の煮付け 大豆の赤味噌汁	御飯 焼きさんまの玉ねぎ漬 豚肉とかぼちゃの煮物 アスパラのたらマヨ和え 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	さつまいもごはん 鮭のチャンチャン焼き風 ごま豆腐 大根のてぼろ煮 清汁	わかめ御飯 味噌煮込みうどん ちくわの磯部揚げ 野菜サラダ	御飯 ミックスフライ 五目金平 酢の物 かきたま汁	御飯 鶏の冷部煮 なすの煮付け インゲンのごま和え 清汁
おやつ	おぼき	アイスクリーム	あんぱん 牛乳	今川焼き	プリン	エリゼ ヨービー牛乳	
夕食	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 とろろ昆布の清汁	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 麻婆豆腐 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 ささ身と三ツ葉のごま和え 切干大根煮 赤味噌汁	御飯 さばの味噌煮 エビつみれの煮付 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 ピーナツ和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1851 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 69.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 51.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1700 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 55.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 40.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 25.7 g 食塩 11.2 g	エネルギー 2061 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 78.7 g 食塩 10.3 g	
日付	平成30年10月21日(日)	平成30年10月22日(月)	平成30年10月23日(火)	平成30年10月24日(水)	平成30年10月25日(木)	平成30年10月26日(金)	
朝食	ハタローロール 目玉焼き ツナサラダ パンフキンスープ 牛乳	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	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 のり佃煮	御飯 じゃが芋と厚揚げの煮付け ほうれん草のごま和え しめじの赤味噌汁 のり佃煮	御飯 厚焼卵 ゆで白菜のゆずドレ和え 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	たまご雑炊 ウィンナー炒め ほうれん草のごまよし なめこの赤味噌汁
昼食	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	きのこごはん 牛肉コロッコ 酢味噌和え 炊き合わせ けんちん汁	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	秋野菜のカレーライス サラダ 野菜と卵のソテー ヨーグルト	◇秋の味覚フェア◇ 豚肉とさつま芋の煮物 豆腐田楽 白菜のわさび和え 白味噌汁	御飯 肉とさつま芋の煮物 豆腐田楽 白菜のわさび和え 白味噌汁	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
おやつ	キャラメルコーン 牛乳	みたらし味のムース	蒸しパン 牛乳	塩せんべい 甘酒	杏仁豆腐	果糖まんじゆつ	
夕食	御飯 から揚げ こんにやくの甘辛煮 フルーツ かきたま汁	御飯 親子煮 ふきの信田煮 マカロニサラダ 切干の赤味噌汁	御飯 カレーのマヨネーズ焼き ベーコンとしめじの卵炒め 春雨サラダ なめこの合わせ味噌汁	御飯 魚田 ピーマンとツナの炒め物 オクラのなめたけ和え たまご豆腐の清汁	御飯 クリームシチュー ほうれん草のバターソテー 長芋の酢の物 コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 半平と大根の金平 キャベツのわさび和え ほうれん草の味噌汁	御飯 煮魚 大豆煮 チンゲン菜の味噌和え しめじの白味噌汁
一日合計	エネルギー 1937 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 62.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 39.5 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1960 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 62.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1846 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 53.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1884 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 34.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 36.3 g 食塩 7.8 g	
日付	平成30年10月28日(日)	平成30年10月29日(月)	平成30年10月30日(火)	平成30年10月31日(水)	月間平均		
朝食	ハダーステック 卵とじ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	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	御飯 肉信田の煮付け ほうれん草のフレーク和え 茄子の赤味噌汁	御飯 豆腐のくす煮 マカロニサラダ 味噌汁	朝食	エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.9 g 食塩 2.7 g	
昼食	御飯 焼肉風炒め ひじきの五目煮 深山和え 厚揚げの白味噌汁	御飯 ささみの西京味噌焼き エビ団子の煮物 ほうれん草のごま和え 清汁	ちらし寿司 白身魚フライ 白菜のお浸し 清汁	★ハロウィン★ 御飯 ハロウィンハンバーグ かぼちゃのグラタン ツナサラダ	昼食	エネルギー 752 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 22.6 g 食塩 3.3 g	
おやつ	スイートポテト	クッキー ヨービー牛乳	なごやん	御飯 干種焼 大根とベーコンのきんぴら インゲンのごま和え 白味噌汁	夕食	エネルギー 567 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.2 g 食塩 3.1 g	
夕食	御飯 豚肉のマスタード焼き 味噌炒め 菜花おかか和え 味噌汁	御飯 黒酢の健康酢豚 切干大根煮 焼きたま 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	合計	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 49.7 g 食塩 9.1 g	
一日合計	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 62.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 54.5 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 39.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1802 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 56.0 g 食塩 9.3 g			