

○揭示用献立表

常食（Aメニュー）

日付	令和元年10月01日(火)	令和元年10月02日(水)	令和元年10月03日(木)	令和元年10月04日(金)	令和元年10月05日(土)	令和元年10月06日(日)	令和元年10月07日(月)
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 五目豆 ツナサラダ 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 チンゲン菜の浸し 合わせ味噌汁	黒糖パン ウインナーチャップ サイコロポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 チキンボールの煮物 大根サラダ 赤味噌汁
昼食	♪郷土料理♪鹿児島♪ 鶏飯 こがやき にがうりの佃煮 呉汁	松茸ごはん さばの照り焼き かぼちゃの煮付け キャベツのゴマ和え 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 なめこの合わせ味噌汁	御飯 赤魚のレモン風味焼き 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 タラモサラダ 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	御飯 鶏のきのこあん ちくわの煮付け きゅうりの土佐和え 生あげの合わせ味噌汁
おやつ	かるかん	カステラ	みたらしムース	ミニおぼぎ	クッキー 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 ピーナッツ和え のっぺい汁	御飯 かに玉あんかけ じゃが芋の煮付 春雨の酢の物 中華スープ	御飯 かじき香り蒸し 大根とあげの煮物 長いものわさび和え 赤味噌汁	御飯 牛肉のおろしソースかけ 高野豆腐の煮付け カリフラワーおかか和え 合わせ味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 にんじんの玉子炒め すまし汁(なす)
一日合計	エネルギー 1672 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 44.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 45.7 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 50.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 25.5 g 食塩 11.3 g	エネルギー 1672 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 54.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1793 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 79.7 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 57.2 g 食塩 9.3 g
日付	令和元年10月08日(火)	令和元年10月09日(水)	令和元年10月10日(木)	令和元年10月11日(金)	令和元年10月12日(土)	令和元年10月13日(日)	令和元年10月14日(月)
朝食	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 ブロッコリーの磯風味和え 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	ロールパン チキンボールの煮物 玉子サラダ にんじんのポタージュ 牛乳	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	☆そばの日☆ ゆかり御飯 山菜きつねそば 天ぷら ほうれん草のごまよごし	◇ワールドグルメフェア◇ 御飯 ミートボールのトマト煮 エビ入りソテー ピーナッツ和え コンソメスープ	栗ごはん ぶりの塩麹焼き 厚焼卵 からし和え 清汁	ハヤシライス 野菜サラダ ビーフンの炒め物 ヨーグルト	御飯 豚肉の野菜炒め 春雨の酢の物 大根の煮付 豆腐の赤味噌汁	御飯 カレイの照焼き 大根と切り昆布の煮物 小松菜のごま和え 里芋の味噌汁	御飯 チキンカツ さつま芋の甘煮 きのこのマリネ 豆腐のわかめの味噌汁
おやつ	スイートポテト	オムレット	黒ゴマ団子	たいやき	りんごゼリー	ヨーグルト	おぼぎ
夕食	御飯 赤魚の煮付け 高菜炒め 卵豆腐 味噌汁	御飯 たらの甘酢あんかけ ひじきとベーコン煮 チンゲン菜の浸し 中華スープ	御飯 鶏肉の信田 さつま芋の甘辛炒め きゅうりとツナのマヨ和え 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) ウインナー炒め じゃがいものたらこ和え 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 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 小松菜のお浸し とろろ昆布の清汁
一日合計	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 28.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 32.7 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 54.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 38.3 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 35.4 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 45.8 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 41.9 g 食塩 8.7 g
日付	令和元年10月15日(火)	令和元年10月16日(水)	令和元年10月17日(木)	令和元年10月18日(金)	令和元年10月19日(土)	令和元年10月20日(日)	令和元年10月21日(月)
朝食	御飯 高野豆腐の卵とじ あみ佃煮 白菜の合わせ味噌汁	きのこ雑炊 大根のドレ和え 温泉卵 赤味噌汁	御飯 ピーマンのマリネサラダ キャベツの煮浸し 茄子の赤味噌汁	御飯 赤棒の煮付け ブロッコリーのマヨ和え なめこの合わせ味噌汁 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	バターロール 目玉焼き ツナサラダ パンブキンスープ 牛乳	御飯 山菜信田の煮物 たまねぎサラダ なめこの合わせ味噌汁 たいみそ
昼食	御飯 たらの玉ねぎ漬け 切干大根煮 じゃがいものたらマヨ和え 白味噌汁	御飯 肉じゃが 野菜ソテー 酢の物 味噌汁	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 ごま豆腐 大根のそぼろ煮 清汁	わかめ御飯 味噌煮込みうどん 磯部揚げ 野菜サラダ	御飯 ミックスフライ 五目金平 キャベツの酢の物 コンソメスープ	御飯 鶏の治部煮 卵とじ ブロッコリーごま和え 湯葉の清汁	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
おやつ	Caボーロ	あんぱん 牛乳	今川焼き	プリン	エリーゼ コーヒー牛乳	カップケーキ	蒸しパン 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 麻婆豆腐 焼売 もやしサラダ 中華スープ	御飯 中華風卵焼き からし和え 豚肉とかぼちゃの煮物 赤味噌汁	御飯 さわらの幽庵焼き 里芋の煮付け 人参の黒ゴマ和え 味噌汁	御飯 カレイのけんちん焼 エビつみれの煮付 ささ身と三つ葉のごま和え 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 鶏の唐揚げみぞれかけ なすの甘辛煮 フルーツ かきたま汁
一日合計	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 27.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 57.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 33.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 26.2 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 33.7 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 47.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1819 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 54.0 g 食塩 8.0 g
日付	令和元年10月22日(火)	令和元年10月23日(水)	令和元年10月24日(木)	令和元年10月25日(金)	令和元年10月26日(土)	令和元年10月27日(日)	令和元年10月28日(月)
朝食	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 里芋の煮付け 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 小松菜のごま和え 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	バタースティック 卵とじ ブロッコリーサラダ コーンスープ	雑炊 ウインナー炒め ほうれん草のごまよごし なめこの赤味噌汁
昼食	きのこごはん 牛肉コロッケ 酢味噌和え 炊き合わせ 清汁(えのきたけ)	御飯 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮付け おかか和え 卵スープ	秋野菜のカレーライス 豆サラダ 野菜ソテー コンソメスープ	◇ワールドグルメフェア◇ 御飯 シャリアピンポークステーキ 野菜サラダ 五目金平 コンソメスープ	御飯 魚の五目あんかけ 豆腐田楽 深山和え 清汁(なす)	御飯 焼肉風炒め なすの炒め煮 もやしの海苔和え かきたま汁	御飯 かきあげ ひじきの五目煮 白菜のわさび和え 厚揚げの白味噌汁
おやつ	芋ようかん	キャラメルコーン	塩せんべい 甘酒	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	ヨーグルト	スイートポテト
夕食	御飯 親子煮 信田の煮付け マカロニサラダ 切干の赤味噌汁	御飯 クリームシチュー きのこのバターソテー 長芋の酢の物 コンソメスープ	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 カレイのマヨネーズ焼き 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 煮込みハンバーグ 半平と大根の金平 キャベツの和え物 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 豆腐のすまし汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 炒り豆腐 菜花おかか和え コンソメスープ(大根)
一日合計	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 38.9 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 31.9 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 46.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 50.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 22.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 50.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1676 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 59.8 g 食塩 8.5 g
日付	令和元年10月29日(火)	令和元年10月30日(水)	令和元年10月31日(木)	月 間 平 均			
朝食	御飯 じゃが芋と厚揚げの煮付け キャベツサラダ 小松菜の合わせ味噌汁 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 豆腐のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁				朝食 エネルギー 374 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 7.8 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 さごしの西京味噌焼き エビ団子の煮物 ほうれん草の香味和え 清汁	ちらし寿司 がんもの煮付け 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 ポタージュ				昼食 エネルギー 676 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g
おやつ	クッキー コーヒー牛乳	なごやん	かぼちゃゼリー				
夕食	御飯 黒酢の健康酢豚 切干大根煮 焼きなす しめじの合わせ味噌汁	御飯 あじのフライ 生麩の煮物 酢の物 合わせ味噌汁	御飯 千種焼 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 554 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.1 g 食塩 3.3 g
一日合計	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 52.1 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1391 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 32.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1684 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 51.0 g 食塩 9.9 g				合計 エネルギー 1605 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 43.5 g 食塩 9.4 g