

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和2年10月01日(木)	令和2年10月02日(金)	令和2年10月03日(土)	令和2年10月04日(日)	令和2年10月05日(月)	令和2年10月06日(火)	令和2年10月07日(水)
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 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	黒糖パン ウイナーチャップ サイコロポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の浸し 合わせ味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 スパサラダ 白味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 大根サラダ 赤味噌汁
昼食	○十五夜○ 御飯 うさぎハンバーグ 南瓜の煮付 たらこ和え けんちん汁	郷土料理 岐阜県 しょうけ飯 けいちゃん焼き じゃが芋のえごま和え 赤かぶら漬 みぞれ汁	御飯 豚肉と大根の煮物 じゃがいも金平 きゅうりのごま酢和え 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 たらもサラダ 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 肉詰め稲荷の煮付 きゅうりの土佐和え 生あげの合わせ味噌汁
おやつ	お月見ゼリー	かるかん	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 水餃子 春雨サラダ わかめスープ	御飯 エビとチンゲン菜の旨煮 里芋の煮付け ミモザサラダ 白味噌汁	御飯 さんまの煮物 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 さつま芋と切り昆布の煮物 春雨の酢の物 中華スープ	御飯 太刀魚の香り蒸し 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 カリフラワーおなか和え 合わせ味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 切干サラダ にんじんの玉子炒め すまし汁(なす)
一日合計	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 38.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1383 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 18.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1752 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 62.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 41.3 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1810 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 71.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 65.3 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 38.9 g 食塩 8.5 g
日付	令和2年10月08日(木)	令和2年10月09日(金)	令和2年10月10日(土)	令和2年10月11日(日)	令和2年10月12日(月)	令和2年10月13日(火)	令和2年10月14日(水)
朝食	御飯 白菜のツナ煮 ハムのマスタード和え 味噌汁	御飯 納豆 ブロッコリーの磯風味和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 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	ロールパン チキンボールの煮物 玉子サラダ にんじんのポターージュ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	御飯 たまごロール かぼちゃサラダ 白菜の白味噌汁 ふりかけ	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	☆そぼろの日☆ ゆかり御飯 きつねそば 天ぷら ほうれん草のごまよごし	◇東北巡りフェア◇ 御飯 青森十和田牛バラ焼風 エビ入りソテー ピーナッツ和え 味噌汁	栗ごはん ぶりの塩麹焼き 厚焼卵 小松菜のごま和え 清汁	御飯 豚肉の野菜炒め 春雨の酢の物 大根の煮付 豆腐の赤味噌汁	御飯 カレーの照焼き 長芋と切り昆布の煮物 からし和え 里芋の味噌汁	御飯 ハヤシライス 野菜サラダ 厚揚げと小松菜の炒め物 コア	御飯 チキンカツ さつま芋の甘煮 きのこのマリネ 豆腐のわかめの味噌汁
おやつ	スイーツポテト	オムレット	ヨーグルト	たいやき	黒ゴマ団子	りんごゼリー	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 たらごの甘酢あんかけ 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 1492 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 31.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 47.6 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 50.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 53.8 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 37.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1850 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 61.9 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 41.3 g 食塩 7.8 g
日付	令和2年10月15日(木)	令和2年10月16日(金)	令和2年10月17日(土)	令和2年10月18日(日)	令和2年10月19日(月)	令和2年10月20日(火)	令和2年10月21日(水)
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	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 納豆 マカロニサラダ はくさいの合わせ味噌汁	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 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 たらごの玉ねぎ漬け 切干大根煮 じゃがいものたらこ和え 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	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 プリン	御飯 わかめ御飯 味噌煮込みうどん 磯部揚げ 野菜サラダ	御飯 松茸ごはん 鶏の治部煮 卵とじ ブロッコリーごま和え 湯葉の清汁 カップケーキ	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ホーロ ヤクルト	あんぱん 牛乳	今川焼き		エリーゼ コーヒート牛乳	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 長芋の短冊 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 カレーのけんちん焼 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 1570 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 33.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 51.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 40.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 41.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 45.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 31.5 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1840 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 56.6 g 食塩 8.0 g
日付	令和2年10月22日(木)	令和2年10月23日(金)	令和2年10月24日(土)	令和2年10月25日(日)	令和2年10月26日(月)	令和2年10月27日(火)	令和2年10月28日(水)
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 温泉卵 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	バタースティック 卵とじ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳	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 厚焼卵 ゆで白菜のゆずドレ和え 味噌汁	雑炊 ウイナー炒め ほうれん草のごまよごし なめこの赤味噌汁
昼食	御飯 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 あげの味噌汁	御飯 秋野菜のカレーライス 豆サラダ 野菜ソテー コア	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 魚の五目あんかけ 豆腐田楽 深山和え 清汁(なす)	◇東北巡りフェア◇ 御飯 米沢ラーメン 野菜サラダ 五目金平	御飯 赤魚の生姜煮 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	スイーツポテト
夕食	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 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 親子煮 がんもの煮付け 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 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 豆腐の清汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 炒り豆腐 菜花おなか和え コンソメスープ(大根)
一日合計	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 22.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 25.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1845 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 54.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 67.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 23.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 39.4 g 食塩 11.5 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 40.6 g 食塩 8.1 g
日付	令和2年10月29日(木)	令和2年10月30日(金)	令和2年10月31日(土)	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	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 379 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.2 g 食塩 2.4 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	御飯 豚肉の卵とじ煮 きゅうりとくらげの酢の物 えびチリ 中華スープ	★ハロウィン★ 御飯 かぼちゃひき肉フライ エビグラタン ツナサラダ				昼食 エネルギー 692 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.5 g 食塩 3.3 g
おやつ	クッキー コーヒート牛乳	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 ブロッコリーごま和え 合わせ味噌汁	御飯 千種焼 大根とベーコンのきんぴら 酢の物 白味噌汁				夕食 エネルギー 547 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.7 g 食塩 3.0 g
一日合計	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 44.8 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 56.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 42.4 g 食塩 8.1 g				合計 エネルギー 1617 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 44.4 g 食塩 8.8 g