

10月 献立表

宴食 (Aメニュー)

日付	令和03年10月01日(金)	令和03年10月02日(土)	令和03年10月03日(日)	令和03年10月04日(月)	令和03年10月05日(火)	令和03年10月06日(水)	令和03年10月07日(木)	令和03年10月08日(金)	令和03年10月09日(土)	
朝	スナックパン 卵とじ フロッキーサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け オクラのツナ和え 赤味噌汁 梅干し	御飯 スナックパン 卵とじ フロッキーサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 黒糖パン ワインナーのポトフ チンゲン菜の浸し コンソメスープ 牛乳	かに雑炊 切干大根の炒め煮 カリフラワーのサラダ 合わせ味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 ポテトサラダ 白味噌汁 のり佃煮	御飯 いかと大根の煮物 もやしののり和え 里芋の合わせ味噌汁	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 たら中華蒸し黒酢ダレ 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
昼	★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 ポタージュース おやつ パンプキン蒸しパン	御飯 豚肉と大根の煮物 にんじんとピーマンの金平 きゅうりの生姜醤油和え さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 赤魚のレモン照り焼き ちくわの磯部揚げ なすと茗荷の塩もみ 清汁	御飯 肉信田の煮付け スパサラダ 白味噌汁	★ご当地から揚げフェア★ 御飯 酒粕から揚げ ひしきの五目煮 タラモサラダ 粟米湯	御飯 サーモンフライ がんもの煮付け もずくの酢の物 クラムチャウダー	ゆかり御飯 きつねとろろそば 天ぷら ほうれん草のごまよごし	御飯 牛肉とアスパラのガキ油炒め 竹輪の二色揚げ かぶの酢の物 中華スープ	御飯 松茸ごはん カレイの照焼き 炒り豆腐 カニサラダ 豚汁	御飯 エビカツ 里芋の煮付け ミモザサラダ 白味噌汁
夕	御飯 干し焼 じゃが芋金平 大根とハムのごま和え 白味噌汁	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 たら中華蒸し黒酢ダレ 焼売 春雨サラダ わかめスープ
一日合計	エネルギー 1830 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 64.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 2047 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 79.1 g 食塩 13.2 g	エネルギー 1830 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 64.7 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 42.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 41.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 52.9 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 46.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 2047 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 79.1 g 食塩 13.2 g	エネルギー 1680 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 42.6 g 食塩 11.6 g	
日付	令和03年10月10日(日)	令和03年10月11日(月)	令和03年10月12日(火)	令和03年10月13日(水)	令和03年10月14日(木)	令和03年10月15日(金)	令和03年10月16日(土)	令和03年10月17日(日)	令和03年10月18日(月)	
朝	おはようパン 白菜のコンソメ煮 ワインナーのマスタード和え コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の塩焼き 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 春雨サラダ 厚揚げの白味噌汁	御飯 小玉半平の煮付 春雨サラダ 厚揚げの白味噌汁	御飯 生麩の卵とじ あみ佃煮 白菜の合わせ味噌汁	御飯 ツナサラダ キャベツの煮浸し 茄子の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナサラダ キャベツの煮浸し 茄子の赤味噌汁 ふりかけ	おはようパン 白菜のコンソメ煮 ワインナーのマスタード和え コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の塩焼き かぼちゃサラダ 白菜の白味噌汁 ふりかけ
昼	◇トマトの日◇ 御飯 魚のトマトソースかけ 大根と切り昆布の煮物 小松菜のごま和え 芋ようかん おやつ 芋ようかん	御飯 ハヤシライス 野菜サラダ ピーマンの炒め物 コア	御飯 子キンカツ さつま芋の甘煮 きのこのマリネ 白味噌汁	栗ごはん ふりの照り焼き 南瓜のいとし煮 白菜のごま和え 清汁	御飯 豚肉の野菜炒め 長芋の酢の物 大根の煮付 豆腐の赤味噌汁	御飯 焼きさわらの玉ねぎ漬け 厚焼卵 フロッキーのたらマヨ和え 豆腐の白味噌汁	御飯 焼きさわらの玉ねぎ漬け 厚焼卵 フロッキーのたらマヨ和え 豆腐の白味噌汁	御飯 焼肉の芋煮風 牛肉ソーテー 酢の物 味噌汁	◇トマトの日◇ 御飯 魚のトマトソースかけ 大根と切り昆布の煮物 小松菜のごま和え 芋ようかん おやつ 芋ようかん	御飯 ハヤシライス 野菜サラダ ピーマンの炒め物 コア
夕	御飯 鶏肉の信田 さつま芋の甘辛炒め きゅうりのマヨサラダ 清汁	御飯 白身魚の生姜煮 かぼちゃのごま煮 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 じゃがいもたらこ和え 豚汁	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 鮭のホイル焼き かぶの蟹あんかけ 青菜のゆず香浸し とろろ昆布の清汁	御飯 とりつくね煮 切干大根煮 ゆかり和え 味噌汁	御飯 とりつくね煮 切干大根煮 ゆかり和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 焼売 もやしサラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の信田 さつま芋の甘辛炒め きゅうりのマヨサラダ 清汁	御飯 白身魚の生姜煮 かぼちゃのごま煮 長芋の梅肉和え 赤味噌汁
一日合計	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 43.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 43.7 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 46.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 45.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 47.4 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 37.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 61.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 43.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 43.7 g 食塩 10.0 g	
日付	令和03年10月24日(日)	令和03年10月25日(月)	令和03年10月26日(火)	令和03年10月27日(水)	令和03年10月28日(木)	令和03年10月29日(金)	令和03年10月30日(土)	令和03年10月31日(日)	令和03年10月01日(金)	
朝	クリームパン 目玉焼き ツナサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 厚焼卵 ゆで白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 ホキの塩焼き 大根のマヨネーズ和え 合わせ味噌汁	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 じゃが芋の煮付 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 じゃが芋の煮付 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 豆腐のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け ほうれん草のブレード和え 茄子の赤味噌汁	クリームパン 目玉焼き ツナサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 厚焼卵 ゆで白菜のゆず和え 味噌汁
昼	御飯 鶏の治部煮 野菜サラダ 里芋の田舎煮 えのきの味噌汁 おやつ 黒糖まんじゅう	御飯 かきあげ 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ けんちん汁	わかめ御飯 塩ラーメン 水キョーザ 野菜サラダ	御飯 鶏天 竹の子の炒め煮 もやしの海苔和え かきたま汁	御飯 いりこ菜飯 たらきのこあんかけ えびフライ ヨーグルトサラダ 清汁	御飯 ささきの西京味噌焼き エビ団子の煮物 かぶのゆず和え 清汁	御飯 ささきの西京味噌焼き エビ団子の煮物 かぶのゆず和え 清汁	御飯 焼肉風炒め ひしきの五目煮 深山和え 厚揚げの白味噌汁 なごやん	御飯 鶏の治部煮 野菜サラダ 里芋の田舎煮 えのきの味噌汁	御飯 かきあげ 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ けんちん汁
夕	御飯 魚田 南瓜の煮付 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 煮魚ハンバーグ 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 清汁	御飯 豚肉のマスタード焼き ビーフン炒め 菜花おかか和え 味噌汁	御飯 黒酢の健康酢豚 切干大根煮 焼きなす キャベツの合わせ味噌汁	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 さつま芋と柿のサラダ 合わせ味噌汁	御飯 魚田 南瓜の煮付 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
一日合計	エネルギー 1608 kcal	エネルギー 1721 kcal	エネルギー 1470 kcal	エネルギー 1524 kcal	エネルギー 1718 kcal	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1750 kcal	エネルギー 1608 kcal	エネルギー 1721 kcal	

日 合 計	蛋白質 77.7 g	脂質 32.3 g	食塩 8.6 g	蛋白質 63.9 g	脂質 38.0 g	食塩 8.7 g	蛋白質 62.1 g	脂質 25.6 g	食塩 10.0 g	蛋白質 70.0 g	脂質 39.0 g	食塩 7.8 g	蛋白質 60.5 g	脂質 50.2 g	食塩 9.8 g	蛋白質 62.4 g	脂質 46.4 g	食塩 8.9 g	蛋白質 57.1 g	脂質 60.6 g	食塩 8.7 g
-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------