

10月 献立表

夕食 (Aメニュー)

日付	2022年10月01日(土)	2022年10月02日(日)	2022年10月03日(月)	2022年10月04日(火)	2022年10月05日(水)	2022年10月06日(木)	2022年10月07日(金)
朝食	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	ロールパン ほうれん草のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 えび焼売 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け フロコリーおかか和え 味噌汁	御飯 オムレツ マカロニサラダ 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	♪郷土料理♪三重♪ ゆかりごはん 亀山ラーメン とんてき あらめの煮物	御飯 たらの照り焼き 肉信田の煮付け ほうれん草のごま和え もやしの赤味噌汁	御飯 豚肉と大根の煮物 じゃがいもの金平 きゅうりの生姜醤油和え さつま芋の合わせ味噌汁	生姜御飯 おそうざいチキンカツ ちくわの煮付け なすと茗荷の塩もみ 清汁	御飯 豚肉の焼肉炒め ひじきの五目煮 たらもサラダ 薬味湯	御飯 鮭のチャンチャン焼き がんもの煮付け もずくの酢の物 味噌汁	ゆかりごはん 山菜うどん 山から ほうれん草のごまよごし
おやつ	緑茶まんじゅう	りんごゼリー	ほたほた焼き	カントリーマーム	かるかん	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 えびカツ 里芋の煮付け 玉子サラダ 白味噌汁	御飯 太刀魚の煮つけ 生揚げおろし煮 かぼちゃサラダ のっぺい汁	御飯 五目卵焼き 生揚げのおかか煮 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 かじき香り蒸し 大根とあげの煮物 胡瓜と茄子の生姜醤油和え 赤味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮付け 春雨の和え物 合わせ味噌汁	御飯 豚肉の生姜煮 里芋の煮付け にんじんの玉子炒め 合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 54.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 50.5 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 51.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1856 kcal 蛋白質 92.3 g 脂質 44.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 48.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 64.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 34.7 g 食塩 8.0 g
日付	2022年10月08日(土)	2022年10月09日(日)	2022年10月10日(月)	2022年10月11日(火)	2022年10月12日(水)	2022年10月13日(木)	2022年10月14日(金)
朝食	御飯 ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 黒糖ハン ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ツナじゃが フロコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 白味噌汁 のり佃煮	御飯 卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 野菜のソテー スパサラダ 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁
昼食	☆十三夜☆ 御飯 カレーの照焼き さつま芋の甘煮 きのこのマリネ 大豆の味噌汁	御飯 柳川もどき 竹輪の二色揚げ きゅうりの酢の物 清汁	◇お好み焼きの日◇ 御飯 お好み焼き 切干大根煮 小松菜のごま和え 味噌汁	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 さばの味噌煮 大根の煮付 白菜のごま和え かきたま汁	松茸ごはん カレーの照焼き 炒り豆腐 かニサラダ 豚汁	御飯 豚肉の野菜炒め 春雨の酢の物 なすのそぼろ煮 豆腐の赤味噌汁
おやつ	くりまんじゅう	鬼饅頭	水ようかん	エクレア	たいやき	おはき	メロンゼリー
夕食	御飯 卵とじ ひじきとベーコン煮 チンゲン菜のビーナッツ和え 中華スープ	御飯 赤魚の辛子醤油かけ 高菜炒め 卵豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 南瓜の煮付 チンゲン菜のソテー 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 麻婆豆腐 ウィンナー炒め ジャガイモの和え物 中華スープ	御飯 スパニッシュオムレツ 里芋の煮付け 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 とろろ昆布の清汁
一日合計	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 37.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 54.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1634 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 41.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 55.9 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 58.0 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 46.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 47.8 g 食塩 9.5 g
日付	2022年10月15日(土)	2022年10月16日(日)	2022年10月17日(月)	2022年10月18日(火)	2022年10月19日(水)	2022年10月20日(木)	2022年10月21日(金)
朝食	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付け 味噌汁	ロールパン たまごサラダ 金平風 ポタージュスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け ツナサラダ 味噌汁	御飯 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 えび焼売 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の卵とじ ゴールスローサラダ 味噌汁	御飯 オムレツ マカロニサラダ 味噌汁
昼食	御飯 牛肉の芋煮風 野菜ソテー 酢の物 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとし煮 アスパラのたらマヨ和え 豆腐の白味噌汁	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 ごま豆腐 大根の肉味噌かけ 清汁	梅御飯 きつねそば ひじきの炒め煮 白菜のわさび和え	さつまいもごはん かじきの照り煮 五目金平 酢の物 清汁	御飯 鶏の治部煮 豆腐田楽 インゲンのマヨ和え 湯葉の清汁	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
おやつ	プリン	今川焼き	杏仁豆腐	クリームパン 牛乳	フツセ	シュークリーム	ハームクーヘン
夕食	御飯 木の葉煮 焼売 もやしサラダ 中華スープ	御飯 とりつくね煮 えびとカリフラワーのカレー炒め 切干大根の炒め煮 清汁	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 えびのチリソース炒め じゃが芋金平 ビーナッツ和え 味噌汁	御飯 煮魚 エビつみれの煮付 からし和え 白味噌汁	御飯 めしフライ じゃが芋の煮付 大根サラダ かきたま汁
一日合計	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 38.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 74.6 g 脂質 48.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 40.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 35.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1380 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 26.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 40.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1808 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 64.5 g 食塩 8.8 g
日付	2022年10月22日(土)	2022年10月23日(日)	2022年10月24日(月)	2022年10月25日(火)	2022年10月26日(水)	2022年10月27日(木)	2022年10月28日(金)
朝食	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	ねじりはん ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え コンソメスープ 牛乳	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが フロコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 野菜のソテー スパサラダ 味噌汁
昼食	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 豚肉の練りごま炒め もやしの海苔和え 冬瓜のくす煮 味噌汁	御飯 鶏天 野菜サラダ 里芋の煮付け 中華スープ	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 しょうゆラーメン 水キョーザ 野菜サラダ	炊き込みご飯 かきあげ 炒め煮 酢味噌和え かきたま汁	エビフライ カレーのパン粉焼き ハムサラダ スパソテー コンソメスープ
おやつ	コーヒゼリー	みたらし味のムース	ロールケーキ	蒸しパン 牛乳	黒糖まんじゅう	みたらしムース	まんじゅう
夕食	御飯 カレーのおろし煮 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 高野豆腐の卵とじ かきの信田煮 マカロニサラダ 切干の赤味噌汁	御飯 魚田 じゃが芋の白煮 オクラのなめたけ和え たまご豆腐の清汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草のバターソテー 長芋の酢の物 白味噌汁	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	御飯 豚肉のマスタード焼き 味噌炒め 菜花おかか和え かきたま汁
一日合計	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 32.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1672 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 68.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 50.4 g 食塩 12.7 g	エネルギー 1850 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 59.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 34.1 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1369 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 32.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1819 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 64.1 g 食塩 7.9 g
日付	2022年10月29日(土)	2022年10月30日(日)	2022年10月31日(月)				日間平均
朝食	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 マカロニサラダ 南瓜の煮付 コンソメスープ 牛乳	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁				朝食 383 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.6 g 食塩 2.4 g
昼食	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め ひじきの五目煮 深山和え 厚揚げの白味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き エビ団子の煮物 ほうれん草のごま和え 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 ポタージュスープ ハロウィンのお菓子				昼食 702 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 21.8 g 食塩 3.3 g
おやつ	野菜ゼリー	ムース					
夕食	御飯 あじのフライ 生麩の煮物 酢の物 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 干焼 れんごんの金平 インゲンのごま和え 白味噌汁				夕食 528 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.8 g 食塩 3.1 g
一日合計	エネルギー 1455 kcal	エネルギー 1628 kcal	エネルギー 1702 kcal				合 1614 kcal

日 合 計	蛋白質	60.0 g	蛋白質	69.8 g	蛋白質	57.9 g	一 計	蛋白質	64.6 g
	脂質	44.2 g	脂質	46.6 g	脂質	48.2 g		脂質	47.2 g
	食塩	8.7 g	食塩	8.5 g	食塩	8.0 g		食塩	8.7 g