

10月 献立表

日付	2023年10月01日(日)	2023年10月02日(月)	2023年10月03日(火)	2023年10月04日(水)	2023年10月05日(木)	2023年10月06日(金)	2023年10月07日(土)
朝食	ロールパン 野菜ソテー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 エビ団子の煮物 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 温泉卵 ブロッコリーおおかか和え 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	御飯 野菜の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁
昼食	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	☆大阪☆ 御飯 オム焼きそば ハンバーグ 春菊としめじのお浸し ごぼうのスープ	御飯 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 タラモサラダ 中華スープ	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 清汁	ゆかりごはん 山菜うどん 天ぷら ほうれん草のごまよごし	御飯 カレイの照焼き さつま芋の甘煮 きのこのマリネ 大豆の味噌汁
デザート	りんごゼリー	チーズケーキ	カントリーマーム 牛乳	まんじゅう	ワッフル	もみじまんじゅう	ブルーチェ
夕食	御飯 えびカツ 里芋の煮付け 玉子サラダ 白味噌汁	御飯 麻婆豆腐 かぼちゃサラダ 中華スープ	御飯 鮭塩麹焼き 生揚げのおおかか煮(添え) 白菜の酢の物 味噌汁	御飯 かじき香り蒸し 胡瓜と茄子の生姜醤油和え 赤味噌汁	御飯 豆腐バーグの煮込み 春雨の和え物 合わせ味噌汁	御飯 豚肉の生姜煮 にんじんの玉子炒め 合わせ味噌汁	御飯 卵とじ ひじきとベーコン煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ
一日合計	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 51.1 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 48.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 48.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 52.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 44.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 37.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 43.4 g 食塩 8.0 g
日付	2023年10月08日(日)	2023年10月09日(月)	2023年10月10日(火)	2023年10月11日(水)	2023年10月12日(木)	2023年10月13日(金)	2023年10月14日(土)
朝食	黒糖パン ウインナー炒め 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 ブロッ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	卵雑炊 蒸し魚のあんかけ 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	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁
昼食	御飯 柳川もどき 竹輪の二色揚げ きゅうりの酢の物 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	◇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	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 カレイの照焼き 炒り豆腐 カニサラダ 清汁	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	御飯 牛肉の芋煮風 野菜ソテー 酢の物 味噌汁
デザート	ロールケーキ	まんじゅう	エクレア	ぶどうゼリー	まんじゅう	メロンゼリー	プリン
夕食	御飯 赤魚の辛子醤油かけ 高菜炒め(添え) 卵豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 南瓜の煮付け(添え) 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 ウインナー炒め 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(添え) とろろ昆布の清汁	御飯 木の葉煮 焼売 もやしサラダ 中華スープ
一日合計	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 59.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1834 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 64.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 37.4 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1584 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 58.4 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 43.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 47.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 38.3 g 食塩 9.0 g
日付	2023年10月15日(日)	2023年10月16日(月)	2023年10月17日(火)	2023年10月18日(水)	2023年10月19日(木)	2023年10月20日(金)	2023年10月21日(土)
朝食	スティックパン たまごサラダ 金平風 ポタージュスープ 牛乳	御飯 生揚げの煮付け 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 チキンボールの煮物 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 温泉卵 コールスローサラダ 味噌汁	御飯 オムレツ マカロニサラダ 味噌汁	御飯 白菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	御飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 アスパラのたらマヨ和え 豆腐の白味噌汁 水ようかん	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 えびかつ 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 フッセ	鶏の治部煮 豆腐田楽 菜の花のマヨ和え 湯葉の清汁 ピーチゼリー	秋野菜のカレーライス オムレツ 野菜と卵のソテー ヨーグルト	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 コーヒゼリー
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 清汁	御飯 かに玉あんかけ 里芋の煮付け 菜の花のごま和え 味噌汁	御飯 さわらの西京焼 ささ身と三つ葉のごま和え(添え) 切干大根煮 清汁	御飯 えびのチリソース炒め ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 煮魚 からし和え 白味噌汁	御飯 肉味噌豆腐 じゃが芋の煮付 大根サラダ かきたま汁	御飯 カレイのおろし煮 春雨サラダ 大根サラダ なめこの合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1573 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 43.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 42.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 41.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 30.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 37.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1833 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 69.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1347 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 26.6 g 食塩 7.0 g
日付	2023年10月22日(日)	2023年10月23日(月)	2023年10月24日(火)	2023年10月25日(水)	2023年10月26日(木)	2023年10月27日(金)	2023年10月28日(土)
朝食	ねじりパン 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 冷奴 ブロッ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	卵雑炊 蒸し魚のあんかけ 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	御飯 豚肉の練りごま炒め もやしの海苔和え 冬瓜のくず煮 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	わかめ御飯 しょうゆラーメン 水ギョーザ 野菜サラダ	御飯 かきあげ 炒め煮 酢味噌和え かきたま汁	エビピラフ カレイのパン粉焼き ハムサラダ スパニッテ コンソメスープ	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 ピーチゼリー
デザート	もみじまんじゅう	野菜ゼリー	いちごブルーチェ	黒糖まんじゅう	ムース	まんじゅう	ピーチゼリー
夕食	御飯 卵とじ マカロニサラダ フルーツ 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(添え) 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 白味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 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 味噌炒め 菜花おおかか和え(添え) かきたま汁	御飯 あじのフライ 生麩の煮物 酢の物 合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 67.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 45.9 g 食塩 12.7 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 59.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 33.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1342 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 31.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1809 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 64.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 48.8 g 食塩 8.7 g
日付	2023年10月29日(日)	2023年10月30日(月)	2023年10月31日(火)	月間平均			
朝食	クリームパン 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	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁				朝食 エネルギー 393 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 10.4 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 ほうれん草のごま和え 清汁	御飯 魚のカレー風味揚げ じゃがいもの金平 きゅうりの生姜醤油和え コンソメスープ	★ハロウィン★ 御飯 ハロウィンハンバーグ かぼちゃのガーリックソテー ツナサラダ ポタージュスープ				昼食 エネルギー 686 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 食塩 3.2 g
デザート	ムース	ほたはた焼き	ハロウィンのお菓子				
夕食	御飯 酢豚 焼きなす 合わせ味噌汁	御飯 干焼 れんごんの金平 菜の花のごま和え 白味噌汁	御飯 果籠もり卵 さつま芋の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁				夕食 エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.1 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 58.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1387 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 35.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 45.8 g 食塩 7.7 g				合計 エネルギー 1585 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 46.9 g 食塩 8.5 g