



# 予定献立表



			10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)
朝食			黒糖ロール (マーガリン) <small>フィッシュソーセージ</small> といんげんのソテー キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 <small>いんげんのごまドレッシング</small> 和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 和風丼オムレツ キャベツとツナのサラダ たいみそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳
昼食			御飯 牛すき煮 温泉卵 <small>きゅうりのおろし酢</small> 和え きのこと汁	御飯 白身魚のマスタード焼き 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 松風焼き けんちん菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 マツダインの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の九州ソース焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピリ辛和え みそ汁(豆腐・わかめ)
おやつ			おまんじゅう	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア
夕食			御飯 さばのみそ焼き 白菜と鶏肉の旨煮 きゃらぶき フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの香味焼き つみれと冬瓜の煮物 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 かれいの揚げ浸し 五目おから 香の物(つぼ漬け) フルーツ(キウイ)
栄養価			エネルギー 1610kcal タンパク質 70g 塩分 6.8g	エネルギー 1536kcal タンパク質 58.2g 塩分 6.9g	エネルギー 1441kcal タンパク質 65.7g 塩分 7g	エネルギー 1604kcal タンパク質 66.5g 塩分 7g	エネルギー 1490kcal タンパク質 63.5g 塩分 7.3g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
朝食	御飯 ウイナーソーテ ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	チョコパン スクランブルエッグ 大根サラダ フルーツ缶(白桃) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 甘酢漬け みそ汁(かぶ・貝割) カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とカキの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・長葱) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ マカロニサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳
昼食	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)	御飯 豚肉のオスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・わかめ)	御飯 いわしの蒲焼き 小松菜と人参のお浸し フルーツカクテル缶 お吸物(おつゆ麩・ねぎ)	かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 鮭のチンパン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)
おやつ	プリン	梨ゼリー	★すまいるデザート★	どらやき	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう
夕食	御飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 ピクルス フルーツ(パイナップル)	御飯 マハルの山椒煮 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 麻婆茄子 えび焼売 中華風沢庵 フルーツ(オレンジ)	御飯 さばの塩麹焼き ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	御飯 スパニッシュオムレツ 冬瓜とえびのコンソメ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1678kcal	エネルギー 1521kcal	エネルギー 1486kcal	エネルギー 1500kcal	エネルギー 1523kcal
	タンパク質 63.3g	タンパク質 57.7g	タンパク質 53.8g	タンパク質 63.1g	タンパク質 63.5g	タンパク質 62g	タンパク質 65.2g
	塩分 8.2g	塩分 7g	塩分 5.4g	塩分 7.6g	塩分 7.2g	塩分 7.1g	塩分 8g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

# 予定献立表

	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
朝食	御飯 ピーマンとペーコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) ポトフ フルーツ缶(白桃) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 わかろとえのきの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 ペーコンと野菜の炒め かつおおかか みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 チーズインハンバーグ かたろろサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)	御飯 マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)	御飯 豚肉入りにら玉 チャップチエ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)	御飯 赤魚の西京焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ(バナナ) けんちん汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 ほっけの七味焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(いちご) 香の物(福神漬)
おやつ	スイスロール	白い風船	抹茶ワッフル	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー
夕食	御飯 さわらのごま醤油焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 もずく酢 フルーツ(りんご)	御飯 チキンカツ 冬瓜のくず煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 黄金かれいの焼き浸し さつま芋と昆布の煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ(キウイ)	御飯 牛皿 卵の花 えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 さばの照り焼き しろなの煮浸し 香の物(桜だいこん) フルーツ(キウイ)	御飯 チキン南蛮 えびとかぶのスープ煮 きゅうりの塩昆布和え フルーツ(バナナ)	御飯 あじの味噌焼き ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1417kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1480kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1507kcal	エネルギー 1572kcal
	タンパク質 57.6g	タンパク質 54.7g	タンパク質 55.2g	タンパク質 62.3g	タンパク質 61.8g	タンパク質 62.9g	タンパク質 64.6g
	塩分 6.5g	塩分 6.8g	塩分 6g	塩分 6.6g	塩分 7.5g	塩分 7g	塩分 7.3g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝食	御飯 厚揚げの甘辛煮 秋の和風和え たいみそ みそ汁(チゲン菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 チンオムレツ カリフラワーのサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	クリームパン ミートボール しろなのサラダ フルーツ缶(みかん) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(つぼ漬け) みそ汁(冬瓜・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 金目鯛の煮付け しろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸)	御飯 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 さわらの漬け焼き ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・貝割)	親子丼 チゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(長葱・油揚げ)
おやつ	バームクーヘン	野菜ゼリー	おせんべい	ぶどうゼリー	シュークリーム	抹茶プリン	ロールケーキ
夕食	御飯 鶏肉の玉葱ソース かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き れんこんきんぴら きゅうりとわかめのポン酢和え フルーツ(メロン)	御飯 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え うずら豆	御飯 ポークカツ ちくわとかぶの煮物 浅漬(白菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばの味噌煮 なすの炒め物 香の物(しば漬け) フルーツ(パイナップル)	御飯 ほっけの塩麴焼き 冬瓜のえびあんかけ わかめ佃煮 フルーツ缶(ミックス)
栄養価	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1498kcal	エネルギー 1467kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1573kcal
	タンパク質 62.6g	タンパク質 60.7g	タンパク質 59.9g	タンパク質 64.3g	タンパク質 56.8g	タンパク質 59.9g	タンパク質 63.8g
	塩分 6.3g	塩分 6.4g	塩分 6.4g	塩分 6.8g	塩分 6.8g	塩分 7.3g	塩分 6.7g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
朝食	御飯 厚焼き卵 カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(チゲン菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とキノコの和え物 かつおおかか みそ汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	コッペパン はんぺんチーズのせ焼き キャベツのサラダ イチゴ & マーガリン フルーツ缶(りんご) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 切干大根の炒め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(しろな・うずまき麩) カルシウム牛乳	
昼食	御飯 マトウダイの香味焼き しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 しいらの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・わかめ)	肉うどん 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ パン・キノコサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(卵・しめじ)	
おやつ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう	ハロウィンデザート	
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げと大根の煮物 もずく酢 フルーツ缶(洋梨)	御飯 ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め ピクルス フルーツ(キウイ)	御飯 黄金かれいの煮付け しろなとちくわの炒め 茶福豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 かにかま入り卵焼き ひじきとれんこんの炒り煮 高菜漬け フルーツ(パイナップル)	御飯 赤魚の漬け焼き 冬瓜とつみれの煮物 浅漬け(キャベツ) フルーツ(バナナ)	
栄養価	エネルギー 1496kcal	エネルギー 1475kcal	エネルギー 1487kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1504kcal	
	タンパク質 62g	タンパク質 54.1g	タンパク質 63.3g	タンパク質 62.6g	タンパク質 53.5g	
	塩分 6.8g	塩分 7.1g	塩分 8.1g	塩分 7.3g	塩分 7.6g	



※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。