

# ☆ 10月の献立で一す ☆

	10/1(月)	10/2(火)	10/3(水)	10/4(木)	10/5(金)	10/6(土)
昼食	ラーメン(チャーシュー)	和風ミートローフ	きのこご飯	秋刀魚の塩焼き	かつ丼	鯛の蒲焼き
	トッピング(煮卵・メンマ・海苔)	薩摩芋の胡麻和え	高野豆腐の射抜き	茶碗蒸し	もやしの炒め物	長芋と青菜のとろみ煮
	野菜サラダ	蕪のあちら漬け	胡瓜とカニカマのマヨあえ	茄子の酢の物	ほうれん草の羹和え	ジョア(りんご)
		蓮根のすり流し汁	パイナップル	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		ご飯	赤だし	ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		おまけ
	E 505kcal P 23.5g F 10.5g S 4.5g	E 551kcal P 26.0g F 12.2g S 2.4g	E 594kcal P 21.5g F 14.7g S 3.2g	E 554kcal P 25.7g F 20.9g S 3.2g	E 578kcal P 25.1g F 20.1g S 3.0g	E 608kcal P 26.3g F 13.7g S 2.8g
おやつ	せんべい	アップルパイ	プリン	チョコ蒸しパン	モンブラン	栗饅頭(抹茶のパウンドケーキ)
夕食弁当	鯛の香味焼き	カジキの照り焼き	鱈フライ	豚しゃぶのゴマだれ	鮭の塩焼き	スペイン風オムレツ
	南瓜の煮付け	がんもとお小松菜の煮物	白菜の胡麻和え	オーロラサラダ	水菜のお浸し	きんぴらごぼう
	炒り豆腐	柿なます	五目煮豆	胡瓜の酢味噌和え	じゃが芋のツナ煮ブラジル風	味噌マヨサラダ
	E 562kcal P 24.1g F 22.4g S 1.8g	E 468kcal P 21.3g F 15.2g S 1.8g	E 561kcal P 23.0g F 23.7g S 2.3g	E 562kcal P 23.3g F 23.2g S 2.4g	E 458kcal P 28.1g F 13.1g S 1.7g	E 444kcal P 14.0g F 15.8g S 1.9g
	10/8(月)	10/9(火)	10/10(水)	10/11(木)	10/12(金)	10/13(土)
昼食	すき焼き風	きつねうどん	豚しゃぶ	天丼	カジキの味噌マヨ焼き	ハヤシライス
	胡瓜の酢味噌和え(イカ)	揚げ豆腐	じゃがいものたらこ和え	冷奴	ハンサンスウサラダ	大根サラダ
	柿	蕪の酢の物	梨	吸物	なすのそぼろあんかけ	冷奴
	味噌汁		味噌汁	柿	味噌汁	
	栗ご飯		ご飯	ご飯		
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 796kcal P 26.1g F 28.7g S 3.7g	E 680kcal P 30.9g F 22.4g S 8.2g	E 678kcal P 21.9g F 35.0g S 5.2g	E 600kcal P 24.8g F 14.1g S 3.1g	E 551kcal P 24.0g F 16.7g S 3.1g	E 575kcal P 26.5g F 23.0g S 3.7g
おやつ	マドレーヌ	抹茶のパウンドケーキ	フルーチェ	クッキー	お汁粉	抹茶蒸しパン
夕食弁当	メルルーサの甘酢あんかけ	鶏つくね	鱈の粕漬焼き	ささみの梅肉ソース	タンポポチキン	秋刀魚の蒲焼き
	ほうれん草の羹和え	ふろふき大根	回鍋肉	大豆とひじきの煮物	薩摩芋のシナモン風	ポテトサラダ
	茄子と竹輪のきんぴら	白菜の胡麻和え	胡瓜とわかめの酢の物	みかん入りサラダ	ブロッコリーのサラダ	ぜんまいの煮物
	E 440kcal P 20.0g F 11.6g S 2.0g	E 40.9kcal P 19.8g F 7.6g S 2.9g	E 471kcal P 28.0g F 15.1g S 1.5g	E 423kcal P 26.2g F 6.7g S 2.7g	E 526kcal P 16.9g F 19.5g S 1.4g	E 561kcal P 19.3g F 25.9g S 2.3g
	10/15(月)	10/16(火)	10/17(水)	10/18(木)	10/19(金)	10/20(土)
昼食	カレイの磯辺焼き	刺身盛り合わせ	焼きそば	回鍋肉	しらす丼	秋刀魚の香味焼き
	がんもとお小松菜の煮物	福袋の煮物	しゅうまい	小松菜の辛子和え	おでん	インディアンサラダ
	胡瓜の浅漬け	なむる	柿の酢の物	柿	白菜の酢の物	柿
	けんちん汁	味噌汁		中華スープ	味噌汁	味噌汁
	ご飯	栗ご飯		ご飯	ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 541kcal P 26.2g F 17.4g S 3.3g	E 747kcal P 36.2g F 20.3g S 3.5g	E 685kcal P 29.8g F 18.6g S 2.9g	E 558kcal P 24.0g F 24.6g S 1.9g	E 622kcal P 28.3g F 8.0g S 4.3g	E 575kcal P 26.5g F 23.0g S 3.7g
おやつ	カステラ	黒糖蒸しパン	チーズケーキ	チョコバナナ	南瓜プリン	たこ焼きの日
夕食弁当	豚肉と白菜の重ね蒸し	南瓜コロッケ	牛肉と干瓢の煮物	鯛の葱味噌焼き	スズキのオイスター炒め	鶏肉の煮物
	ビーフン(さくらえび)	きんぴらごぼう	カジキの梅肉焼き	もやしのカレー炒め	南瓜の煮付け	ほうれん草のしゃが和え
	アスパラの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜とわかめの酢の物	もやしの和え物	ポテトサラダ
	E 453kcal P 19.6g F 15.6g S 1.9g	E 532kcal P 16.2g F 18.8g S 2.0g	E 492kcal P 21.9g F 18.1g S 3.3g	E 441kcal P 20.3g F 18.3g S 2.1g	E 441kcal P 21.2g F 10.8g S 2.7g	E 458kcal P 18.6g F 16.0g S 2.1g
	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)	10/27(土)
昼食	海老ピラフ		稲荷寿司	天ぷらそば	麻婆豆腐	刺身盛り合わせ
	グラタン		牛肉と大根の煮物	五目煮豆	南瓜サラダ	肉じゃが
	トマトサラダ		春菊のお浸し	パイナップル	パイナップル	ほうれん草のお浸し
	コンソメスープ		吸物	きのこの青じそドレ和え	中華スープ	吸物
	おまけ		ご飯		ご飯	ご飯
	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 759kcal P 29.0g F 27.6g S 4.5g		E 758kcal P 27.6g F 13.5g S 5.8g	E 588kcal P 31.1g F 13.2g S 6.2g	E 641kcal P 28.7g F 24.7g S 3.1g	E 547kcal P 28.7g F 9.9g S 2.9g
おやつ	カルビスゼリー	バナナヨーグルトケーキ	あんドーナッツ	どら焼き	コーヒーゼリー	せんべい
夕食弁当	鮭のコーンマヨ焼き	てんぷら	鯖の粕漬焼き	肉団子のもち米蒸し	鯖の生姜焼き	親子煮
	ひじきの煮物	卵の花	カリフラワーのチーズ焼き	マカロニサラダ	もやしのカレー炒め	小松菜の菜種和え
	いんげんの胡麻和え	胡瓜の梅おかか和え	筍のツナの炒め物	ひじきの煮物	切り干し大根の煮物	きんぴらごぼう
	E 470kcal P 20.3g F 14.7g S 2.0g	E 511kcal P 23.5g F 17.8g S 3.6g	E 548kcal P 22.2g F 26.5g S 2.2g	E 588kcal P 20.7g F 18.8g S 2.6g	E 641kcal P 22.3g F 24.7g S 3.1g	E 461kcal P 18.7g F 16.0g S 1.8g
	10/29(月)	10/30(火)	10/31(水)			
昼食	カレイの煮付け	カツカレー	天ぷら盛り合わせ			
	ポテトサラダ	冷奴	高野豆腐の煮物			
	バナナ	サラダ	みかん			
	味噌汁		味噌汁			
	ご飯		ご飯			
	おまけ	おまけ	おまけ			
	E 509kcal P 20.3g F 8.4g S 1.9g	E 702kcal P 24.4g F 17.8g S 4.3g	E 612kcal P 25.0g F 16.9g S 3.1g			
おやつ	みかんゼリー	牡丹餅	豆乳プリン			
夕食弁当	豚の生姜焼き	ハンバーグ	鯛の利休焼き			
	青梗菜のおかか和え	切り干し大根の煮物	胡瓜のおかか和え			
	さつまいものシナモン	いんげんの胡麻和え	茄子と竹輪のきんぴら			
	E 526kcal P 20.4g F 14.8g S 1.8g	E 523kcal P 19.4g F 20.0g S 2.1g	E 417kcal P 20.7g F 14.4g S 3.6g			

たこ焼きの日

チーズケーキ販売

昼から居酒屋☆

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。

E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 S=食塩