



月間献立表



			10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食			御飯280g 金牛牛蒡味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め味噌汁	御飯280g にら玉味噌汁
昼食	10月		御飯280g 焼肉弁当 ゆで卵 ハムのマリネ	御飯280g ポロニーゼ野菜サラダ コンソメスープ	御飯280g とんかつ弁当 胡瓜とワカメの酢の物 厚焼卵 こま団子	御飯280g 冷やし中華 ワカメスープ
夕食			御飯280g ガーリック甘酢ネギチキン餃子 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 豚みそ焼き 冷奴 野菜サラダ 檀の味噌汁	御飯280g ブルコギ（辛味噌） ポテトサラダ 卵スープ	御飯280g 野菜コロック&ハムカツ マカロニサラダ 大根の味噌汁
栄養成分			2857 kcal 91.7 g 111.6 g	特別デー 2856 kcal 106.2 g 70.6 g	2669 kcal 71.7 g 95.6 g	2277 kcal 58.2 g 47.0 g
朝食	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
朝食	御飯280g ひじきと人参竹輪炒め味噌汁	御飯280g 野菜炒め味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのおか力炒め味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘草炒め味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとウィンナーバター炒め味噌汁
昼食	御飯280g ぎつねうどん 浅漬け	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	御飯280g 唐揚（キムチ）弁当 厚焼卵 ひじきの煮物	御飯280g オムライス 野菜サラダ ちくわのすまし汁	御飯280g カルボナラ 野菜サラダ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 担々麺 浅漬け
夕食	御飯280g チキンかつ シーチキンサラダ 味噌汁	御飯280g 和風ハンバーグ フライドポテト 野菜ﾀﾞｲﾅﾐｰﾄﾞ たまねぎのみそ汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き 肉金平 コーンスープ	御飯280g 肉じゃが ジャコとキャベツの炒め物 小松菜とワカメのみそ汁	御飯280g 鶏ネギみそ焼き ポテトサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 鯨万I&Cコロッケ 海藻サラダ かき玉汁
栄養成分	エネルギー 2106 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 50.8 g	2526 kcal 61.5 g 77.4 g	2569 kcal 92.3 g 85.5 g	2195 kcal 59.7 g 60.6 g	2877 kcal 86.3 g 88.4 g	2612 kcal 89.3 g 79.1 g
朝食	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
朝食	御飯280g 青梗菜とちくわ炒め味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ほうれん草のツナ炒め味噌汁	御飯280g 金牛牛蒡味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め味噌汁
昼食	御飯280g かきあげうどん 浅漬け	御飯280g ボーケカレー 野菜サラダ	御飯280g 鯖の塩焼き弁当 厚焼卵 ひじきの煮物 スパゲティ-サラダ	御飯280g 唐揚（カレー風味）弁当 小松菜の胡麻和え 厚焼卵 オレンジ	御飯280g 麻婆丼 ヨーグルト	御飯280g ハンバーグ弁当 厚焼卵 シーチキンサラダ
夕食	御飯280g 焼肉炒め ｸｻｷﾞｰﾁｰｽﾞ串 大根の味噌汁	御飯280g 油淋鶏 金牛牛蒡 みそ汁（じゃが・油揚げ）	御飯280g とんこつラーメン 餃子	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き マカロニサラダ ワカメｽｰﾌﾟ	ピュッフェ 御飯280g すき焼風煮 チキンナゲット すまし汁（わかめ）	御飯280g かつとし マカロニサラダ 大根の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2264 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 56.8 g	2570 kcal 87.8 g 83.8 g	2458 kcal 81.6 g 61.8 g	2718 kcal 91.9 g 101.3 g	1532 kcal 56.2 g 37.4 g	2551 kcal 79.7 g 91.6 g
朝食	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
朝食	御飯280g ひじきと人参竹輪炒め味噌汁	御飯280g 野菜炒め味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのおか力炒め味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘草炒め味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとウィンナーバター炒め味噌汁
昼食	御飯280g あんかけ焼きそば 卵スープ	御飯280g 野菜カレー 野菜サラダ	御飯280g 白身魚ﾗｲﾌﾞ弁当 厚焼卵 春雨の酢の物	御飯280g 鶏竜田揚げ弁当 厚焼卵 胡瓜とワカメの酢の物	御飯280g ｶﾊﾞﾔﾗｲｽ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 豚ｷﾞﾓﾁ弁当 厚焼き玉子 ｽﾊﾟげｼｰ-sarada オレンジ
夕食	御飯280g チキンステーキ&コロッキ マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	御飯280g 回鍋肉 たこ焼 中華風コーンｽｰﾌﾟ	御飯280g チキン南蛮 野菜サラダ 野菜のスーﾌﾟ	御飯280g ナスと豚しゃぶおろし ｼｭｳﾏｲ 小松菜のみそ汁	御飯280g 赤魚の煮つけ ブロッコリーと卵サラダ 豚汁	御飯280g ｼﾁｼｬｰ 野菜サラダ
栄養成分	エネルギー 2532 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 56.1 g	2567 kcal 69.0 g 94.2 g	2762 kcal 87.1 g 103.6 g	2888 kcal 94.2 g 114.8 g	2404 kcal 92.8 g 70.9 g	2595 kcal 76.0 g 98.0 g
朝食	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
朝食	御飯280g 青梗菜とちくわ炒め味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ほうれん草のツナ炒め味噌汁	御飯280g 金牛牛蒡	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め味噌汁
昼食	御飯280g チャンポン 浅漬け	御飯280g シーフードカレー 野菜ﾀﾞｲﾆﾐｰﾄﾞ	御飯280g ミンチカツ弁当 春雨の酢の物 厚焼卵 こま団子	御飯280g チキン南蛮弁当 厚焼卵 小松菜の胡麻和え	御飯280g 親子丼 プリン	御飯280g 豚の生姜焼き弁当 厚焼卵 三色ﾌﾞﾙ オレンジ
夕食	御飯280g ｱｼﾌﾗｲ&Cコロッキ ｽﾊﾟsara けんちん汁	御飯280g 豚肉のパボン炒め 煮浸し（小松菜） 卵スーﾌﾟ	御飯280g 肉豆腐（温卵のせ） 揚げ餃子の餡かけ 大根のみそ汁	御飯280g 鰯の味噌煮 グラタン ｶﾈｶﾏのすまし汁	御飯280g チーズハンバーグ ｽﾊﾟげｼｰ-sarada 豚汁	御飯280g 肉じゃが エビのﾃﾘsｰｽ みそ汁
栄養成分	エネルギー 2581 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 72.3 g	2262 kcal 71.1 g 65.2 g	2666 kcal 83.4 g 85.8 g	2760 kcal 97.9 g 98.8 g	2694 kcal 84.3 g 82.0 g	2429 kcal 91.0 g 72.4 g
都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。						