

	10月30日 日曜日	10月31日 月曜日	 白金の森 献立表 平成28年10月 ※一般食・米飯の成分表記をしています。				10月1日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ カリフラワーの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 小松菜のわさび醤油 牛乳					ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 かにと胡瓜の和え物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 里芋のきなこ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ひじき煮 しめじといんげんの和え物					チャーハン風 中華スープ 海老のチリソース 海藻サラダ
おやつ	アセロラゼリー	《ハロウィン》たまごホーロ					ドームケーキ
夕	ご飯 清汁 塩麹魚と野菜の重ね蒸し 冬瓜の煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き 豆腐チャンプル バナナ					ご飯 味噌汁 たららのピカタ 切干大根の炒め煮 フルーツ(みかん)
成分	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 38.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 41.1 g 塩分 9.0 g					エネルギー 1717 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 50.3 g 塩分 8.1 g
	10月2日 日曜日	10月3日 月曜日	10月4日 火曜日	10月5日 水曜日	10月6日 木曜日	10月7日 金曜日	10月8日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 ちくわの野菜煮 しば漬け納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 高野豆腐の含め煮 かぶの昆布和え 牛乳	キャロット食パン ブルーベリージャム ミートボールポトフ アスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 はんもの煮物 小松菜の生姜和え みかんジュース	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ もやしのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮浸し 青菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーと青菜のソテー 白菜の香味和え 牛乳
昼	ご飯 清汁 チキンの焼き南蛮 きのこソテー サラダとツナのサラダ	ご飯 中華スープ 八宝菜 青菜と桜海老の炒め物 大根と水菜のサラダ	ご飯 清汁 さんまの塩焼き れんこんのピリ辛炒め 三色なます	《カレー配膳》 チキンカレー 卵スープ チーズサラダ 福神漬・秦京	きつね蕎麦 肉団子の野菜あんかけ ささみと胡瓜のごまだれ	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き かぼちゃの煮物 カリフラワー甘酢漬	ご飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼き 厚揚げときのこの煮物 茄子のジンジャー風味 今川焼き
おやつ	《ケーキバイキング》	エクレア	スイートポテト	《カレー配膳》 バナムクーヘン	バナナアイス	薄皮チョコパン	
夕	わかめご飯 清汁 赤魚の煮付け れんこんの味噌炒め 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き ポテトサラダ 梨	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ えびと野菜のマリネ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 かれいの山椒焼き 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 かれいの梅煮 れんこんさつぱり和え フルーツ(りんご)	菜飯 清汁 肉豆腐 胡瓜の変わり和え 百花豆	ご飯 清汁 白身魚の揚げだし 小松菜の彩り和え フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 50.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 47.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 42.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 37.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 49.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 34.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 38.3 g 塩分 7.3 g
	10月9日 日曜日	10月10日 月曜日	10月11日 火曜日	10月12日 水曜日	10月13日 木曜日	10月14日 金曜日	10月15日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 和風チャンプル 青菜のしめじ和え ジョア	野菜雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	食パン みかんジャム ソーセージと野菜のスープ煮 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 しらすおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ いんげんの醤油和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の煮物 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ炒り卵 ほうれん草のサラダ 牛乳
昼	《三角駅 天草四郎弁当》 赤魚の炊き込み飯 煮物 胡瓜の酢の物 唐揚げ 漬物 季節のフルーツ	ご飯 味噌汁 たららの野菜蒸し 茄子とじゃが芋のカレー風味 切干大根の甘酢和え	味噌ラーメン 海鮮焼売 パンパンジーサラダ	《季節の変わりご飯》 栗ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 根菜の煮物 ひじきのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のはちみつマスタードソース ブロッコリーのソテー 和風サラダ	ご飯 清汁 かつおのたたき 茄子の田楽 卵豆腐	《カレー配膳》 挽肉と豆のトマトカレー コンソメスープ 野菜のタルタルソース 福神漬・秦京
おやつ	カステラ	抹茶ワッフル	きんつば	カントリーマーム	アップルパイ	いちごスペシャル	吹雪饅頭
夕	ご飯 味噌汁 鶏もものこってり煮 ツナポテト フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 肉団子の黒酢あん 五目ひじき 昆布豆	ご飯 味噌汁 メンチカツ しめじと人参のサラダ オレンジ	ゆかりご飯 中華スープ 干草焼き しきり バナナ	ご飯 味噌汁 鱈の香り揚げ いかと大根の炒め物 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 酢鶏 牛蒡とこんにゃくの土佐煮 フルーツ(白桃)	ご飯 清汁 鶏肉と焼豆腐の煮込み さつま芋のレーズン煮 きくらげときゅうりの胡麻和え
成分	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 52.2 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 47.1 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 41.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 45.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 40.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 45.5 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 47.2 g 塩分 9.0 g
	10月16日 日曜日	10月17日 月曜日	10月18日 火曜日	10月19日 水曜日	10月20日 木曜日	10月21日 金曜日	10月22日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 小松菜とえのきのお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 京がんもの煮物 キャベツのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー オクラとしらすの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 牛乳	黒糖食パン マーマレードジャム ミネストローネ ポパイサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ブレンオムレツ チンゲン菜サラダ 牛乳
昼	《誕生日食》 赤飯 天ぷら盛り合わせ 紅白なます 南禅寺蒸し キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のオイスター炒め 高野の煮物 大根とホタテのサラダ	ご飯 清汁 豚と青梗菜の塩麹炒め 昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ 海老カツ 厚揚げの野菜あんかけ 三色和え	カレーピラフ コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト カリフラワーの梅風味	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き 茄子としめじの生姜和え 秋の青菜中華サラダ	ご飯 清汁 豚肉のソテー かぶの水晶煮 わかめの酢の物
おやつ	抹茶ゼリー	白いふうせん	ココアワッフル	たい焼き	おはぎ	シュークリーム	桃まんじゅう
夕	菜飯 清汁 松風焼き ピーナッツ和え フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 金平牛蒡 パインアップル	ご飯 味噌汁 白身魚の漬け焼き ナムル フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 昆布とさつま芋の煮物 フルーツ(白桃)	わかめご飯 中華スープ カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく フルーツ(マンゴー)	ご飯 中華スープ 鶏肉のカレー風味焼き 大学芋 フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 めかぶ
成分	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 33.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 46.3 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 52.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 40.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 50.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 42.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 38.8 g 塩分 8.2 g
	10月23日 日曜日	10月24日 月曜日	10月25日 火曜日	10月26日 水曜日	10月27日 木曜日	10月28日 金曜日	10月29日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 五目卵焼き 青菜のごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 温泉卵 牛乳	胚芽食パン いちごジャム マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 沢庵納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 いか団子の含め煮 キャベツのあっさり漬 みかんジュース	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 いんげんの炒め物 牛乳
昼	《選択食》 ★スバゲティミートソース ★クリームパスタ ★コンソメスープ きのこ蓮根のマリネ フルーツ(りんご)	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 茄子の甘辛炒め 豆とひじきのサラダ	ご飯 清汁 鮭のマヨコーン焼き 煮奴 かぼちゃサラダ	ほうとう風うどん 里芋のみそだれ ほうれん草の和風和え	ご飯 かき玉汁 カレイの梅煮 さつま芋の白和え コーンサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ブロッコリーのガーリック風味 コールスローサラダ	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 大根サラダ
おやつ	チョコレートパノア	レモンゼリー	練りきり 紅葉	クリームブッセ	和のパンケーキ	カスタードケーキ	マドレーヌ
夕	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 春巻き フルーツ(パイ)	ゆかりご飯 味噌汁 鯖の煮付け チンゲン菜の和風和え キウイ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ うぐいす豆	ご飯 清汁 豆腐ステーキのこあんかけ 野菜のマリネ みかん	ご飯 味噌汁 豚肉の四川風炒め 中華サラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 たららの唐揚げ ささみと豆腐のごま和え フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 肉じゃが かにと胡瓜の土佐酢和え フルーツ(パイ)
成分	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 34.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 45.0 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 53.4 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 43.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 37.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 44.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 43.0 g 塩分 6.9 g