



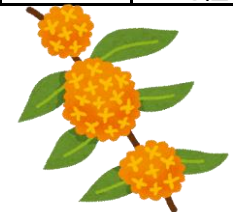
10月の献立



	09月28日(月)	09月29日(火)	09月30日(水)	10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)	10月04日(日)
朝	ご飯 味噌汁（なめこ・万葱） ツナと野菜の彩りソテー ほうれん草の和え物 牛乳	ミルクロール ミネストローネ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・もやし） 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・さや） 車麩の煮物 かにと胡瓜の和え物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・うずまき麩） がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳	ご飯 味噌汁（厚揚げ・玉葱） ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのおかか和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（大根・ワカメ） 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 胡麻いんげん	十五穀米 清汁（小花麩・貝割れ） 白身魚の味噌焼き 里芋のそぼろ煮 もずく酢	ご飯 味噌汁（白菜・えのき） 豚のバーベキューソース炒め チキンサラダ ハスカップゼリー	ご飯 豚汁 かれいの照り焼き なすのお浸し コンポート（みかん）	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 八宝菜 焼きビーフン ライチゼリー	ご飯 清汁（豆腐・小松菜） 白身魚の揚げ出し 里芋の柚子味噌かけ ごぼうと水菜のおろし醤油	ほうとう風うどん れんこん磯辺揚げ えびとチンゲン菜のお浸し コンポート（りんご）
夕	ご飯 味噌汁（里芋・きぬさや） 鰯の蒲焼き かぶの蟹あん オレンジ	ご飯 コッパ・ポ（玉葱・椎茸） 鶏肉のマスタード焼き 大根サラダ コンポート（パイナップル）	ご飯 ほきの磯風味フライ きのこソテー ほうれん草のお浸し ふりかけ	三色丼 味噌汁（白菜・あげ） 切干大根の炒め煮 パインアップル	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 鰯の煮付け 3色なます コンポート（黄桃）	ご飯 清汁（貝割れ・おつゆ） 筑前煮 茶碗蒸し ふりかけ	ご飯 味噌汁（里芋・さや） チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 ミックスフルーツ
	I初 - 1491kcal	I初 - 1520kcal	I初 - 1522kcal	I初 - 1496kcal	I初 - 1496kcal	I初 - 1464kcal	I初 - 1652kcal
	蛋白質 59.7g	蛋白質 58.9g	蛋白質 68.3g	蛋白質 54.2g	蛋白質 57.1g	蛋白質 58.1g	蛋白質 58.5g
	脂質 41g	脂質 45.1g	脂質 37.5g	脂質 33.7g	脂質 36.9g	脂質 33.1g	脂質 39.2g
	炭水化物 215.5g	炭水化物 213.5g	炭水化物 221.3g	炭水化物 233g	炭水化物 223.1g	炭水化物 224.8g	炭水化物 257.9g
	食塩 8.8g	食塩 6.3g	食塩 7.3g	食塩 8.4g	食塩 7.3g	食塩 8.4g	食塩 8.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





10月の献立



	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・長葱） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・白玉麩） 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・軟材） 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳	コーヒーロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） ウインナーと青菜のソテー カリフラワーの香味和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・椎茸） チーズスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） さつま揚げと野菜の煮浸し 青菜の煮浸し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（玉葱・揚げ） 豚かつ しめじと白菜のお浸し 大根のとろろこんぶ和え	ご飯 味噌汁（キャベツ・畑菜） 鯖の香味焼き 南瓜の煮物 ハスカップゼリー	オムライス コンフィ（ミックスベジタブル） グラタン ♥デザートセレクト♥	ネギ塩カルピ丼 味噌汁（里芋・さや） ひじき煮 切干大根の甘酢和え	さつま芋ご飯 清汁（そうめん・貝割れ） 鮭の幽庵焼き れんこんの高菜炒め 卵とうふ	中華風おこわ 中華スープ 海老のチリソース コンポート（洋梨）	ご飯 味噌汁（大根・葉） 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 ミックスフルーツ
夕	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 海老と春雨の炒め物 チキン信田巻煮 バナナ	ご飯 味噌汁（さつま芋・万葱） 肉豆腐 れんこんの味噌炒め 柿	ご飯 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え うぐいす豆 りんごジュース	ご飯 鱈のゆかり揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮 オレンジ	ご飯 煮こみハンバーグ えびと野菜のマリネ ツナポテト グレープジュース	ご飯 味噌汁（畑菜・白玉麩） 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ コンポート（白桃）	ご飯 味噌汁（キャベツ・えのき） 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 キウイ
	I補† - 1449kcal	I補† - 1558kcal	I補† - 1557kcal	I補† - 1493kcal	I補† - 1559kcal	I補† - 1572kcal	I補† - 1550kcal
	蛋白質 56.9g	蛋白質 61.4g	蛋白質 60.5g	蛋白質 54.5g	蛋白質 60.3g	蛋白質 67.8g	蛋白質 55.1g
	脂質 35.3g	脂質 36.5g	脂質 39.5g	脂質 47.7g	脂質 36.9g	脂質 40g	脂質 43.5g
	炭水化物 219.4g	炭水化物 239g	炭水化物 231g	炭水化物 206.1g	炭水化物 238.9g	炭水化物 225.7g	炭水化物 227.6g
	食塩 8.2g	食塩 8.3g	食塩 7.1g	食塩 8g	食塩 8.4g	食塩 7.6g	食塩 8.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





10月の献立



	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	黒糖ロール ウインナー ポテト添え ほたてサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(とろろ・万葱) 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) ツナ炒り卵 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麴・豆苗) 野菜炒め なめ茸おろし 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・葉) 野菜つみれの煮物 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 五目卵焼き 春菊ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) チキンボールの煮物 大根の若布ポン酢 牛乳
昼	◆ 体育の日 ◆ ごはん 唐揚げ・玉子焼き アメリカンドッグ オレンジ	チキンライス かぶと鮭のクリームシチュー 小松菜ソテー チーズクリームクレープ	ご飯 ソウルフード(白菜・人参) ミックスフライ ジャーマンポテト カリフラワーのドレッシング和え	ご飯 味噌汁(白玉麴・万葱) さんまの塩焼き 白滝の炒り煮 とろろ芋	ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ オレンジジュース	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き 大根わさびマヨ 浅漬け	ご飯 清汁(なると・貝割れ) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ コンポート(パイナップル)
夕	ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 中華サラダ 杏仁デザート	ご飯 たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ 昆布豆 コンポート(みかん)	ご飯 松風焼き ピーナッツ和え かぶのしそ風味 バナナ	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 漬物(桜大根) コンポート(黄桃)	海老かきあげ丼 味噌汁(長葱・わかめ) ひじき煮 大根サラダ	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・さや) 鯖の味噌煮 れんこんさっぱり和え コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 鶏肉と焼豆腐の煮込み しぎ茄子 キウイ
	I初 - 1567kcal	I初 - 1576kcal	I初 - 1642kcal	I初 - 1461kcal	I初 - 1561kcal	I初 - 1522kcal	I初 - 1529kcal
	蛋白質 51.7g	蛋白質 69.6g	蛋白質 60.5g	蛋白質 52.3g	蛋白質 50.9g	蛋白質 65.3g	蛋白質 56.5g
	脂質 55.1g	脂質 41g	脂質 46.5g	脂質 37.4g	脂質 40.7g	脂質 36.4g	脂質 33.9g
	炭水化物 207.7g	炭水化物 225.5g	炭水化物 238.8g	炭水化物 220.5g	炭水化物 243.7g	炭水化物 223.8g	炭水化物 242.4g
	食塩 6.5g	食塩 7.6g	食塩 6.6g	食塩 7.7g	食塩 9g	食塩 7.9g	食塩 8.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





10月の献立



	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	ご飯 味噌汁（じゃが芋・葉） アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え 牛乳	レーズンロール クラムチャウダー ベーコンとキャベツのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・葉） キャベツの炒め物 ハムと大根のポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁（小松菜・白玉麴） 五目豆 小松菜の和え物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁（さつま芋・長葱） ハンパンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	ツイストパン スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳
昼	鶏南蛮そば がんもの含め煮 もやしのわさび和え ハスカップゼリー	ご飯 わかめスープ 豚のバーベキューソース炒め 厚揚げのチリソース 春雨サラダ	ご飯 コーンスープ たららのピカタ マカロニとベーコンのコンソメ煮 いんげんサラダ	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） 豚テキ 秋野菜添え かぶの水晶煮 コンポート（みかん）	親子丼 清汁（小花麴・貝割れ） 青菜のごまよごし しば漬	ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱） 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	スパゲティミートソース コッパ・ブ（たまねぎ・マッシュルーム） フレンチサラダ グレープジュース
夕	ご飯 豚肉の味噌炒め 昆布とさつま芋の煮物 カリフラワーの梅風味 オレンジジュース	ご飯 味噌汁（とろろ・しめじ） カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく りんご	ご飯 華風スープ 和風マーボー茄子 大根サラダ コンポート（マンゴー）	ご飯 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 にらともやしの和え物 キウイ	ご飯 味噌汁（キャベツ・白玉麴） 肉野菜炒め 小龍包 白桃缶のヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁（かぼちゃ・葉） 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ コンポート（パイナップル）	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鯖の煮付け チンゲン菜の和風あえ お月見団子
	I単位 - 1564kcal 蛋白質 68g 脂質 36.4g 炭水化物 236.1g 食塩 8.7g	I単位 - 1685kcal 蛋白質 61.2g 脂質 63.4g 炭水化物 209.5g 食塩 7.8g	I単位 - 1505kcal 蛋白質 54.9g 脂質 35g 炭水化物 238.3g 食塩 8g	I単位 - 1479kcal 蛋白質 61.9g 脂質 28.5g 炭水化物 236.3g 食塩 7.6g	I単位 - 1589kcal 蛋白質 62.8g 脂質 45.5g 炭水化物 222.3g 食塩 8.5g	I単位 - 1550kcal 蛋白質 62.5g 脂質 36.3g 炭水化物 234.8g 食塩 7.9g	I単位 - 1578kcal 蛋白質 62.9g 脂質 47.3g 炭水化物 215.1g 食塩 11.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。





10月の献立



	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 京がんもの煮物 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） さつま揚げと野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁（白玉麴・豆苗） さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	ミルクロール ミネストローネ えびとアスパラサラダ 牛乳	
昼	エビピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート（黄桃）	ご飯 具沢山汁 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ コンポート（マンゴー）	ご飯 味噌汁（大根・葉） 鶏肉の味噌焼き 煮奴 コンポート（みかん）	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ オレンジジュース	ご飯 味噌汁（里芋・さや） 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	キャロットライス パンプキンスープ ミートローフ シーザーサラダ かぼちゃプリン	
夕	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ りんごジュース	ご飯 清汁（小花麴・貝割れ） ホキのもろみ焼き とうふチャンプル 梨	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 なすのとしめじの生姜サラダ コンポート（洋梨）	ご飯 味噌汁（畑菜・もやし） 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 豆腐ステーキ きのこあんかけ 金平ごぼう 酢味噌和え コンポート（りんご）	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・長葱） 豚肉の四川風炒め 焼売 コンポート（パイナップル）	
	I初 - 1610kcal	I初 - 1526kcal	I初 - 1637kcal	I初 - 1517kcal	I初 - 1559kcal	I初 - 1728kcal	I初 - kcal
	蛋白質 63.1g	蛋白質 61.8g	蛋白質 67.9g	蛋白質 56.9g	蛋白質 59.1g	蛋白質 61.5g	蛋白質 g
	脂質 40.9g	脂質 33.7g	脂質 46.6g	脂質 39.2g	脂質 39.4g	脂質 61.5g	脂質 g
	炭水化物 239.4g	炭水化物 235.5g	炭水化物 229.2g	炭水化物 227.2g	炭水化物 235g	炭水化物 224.5g	炭水化物 g
	食塩 7.5g	食塩 7.2g	食塩 7.6g	食塩 8.4g	食塩 7.8g	食塩 6.6g	食塩 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

