



10月の献立



	09月26日(月)	09月27日(火)	09月28日(水)	09月29日(木)	09月30日(金)	10月01日(土)	10月02日(日)
朝	デニッシュロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁（キャベツ・タマゴ） ちくわとさつま芋の煮物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・玉葱） 鮭の塩焼き わかめの変わり三杯酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麴・三つ葉） がんもの煮物 小松菜の生姜醤油和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（厚揚げ・万葱） ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・軟干） 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの梅しそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・万葱） 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳
昼	バターライス コンソメスープ（コーン・マッシュルーム） ロールキャベツ シーザーサラダ きのこマリネ	ご飯 中華スープ 回鍋肉 海老のチリソース コンポート（洋梨）	具沢山うどん(煮物) れんこん磯辺揚げ ハンパンの酢味噌和え マスカットゼリー	ご飯 中華スープ（長葱・筍） 八宝菜 焼きビーフン 昆布豆	ご飯 味噌汁（玉葱・揚げ） 豚かつ しめじと白菜のお浸し さつま芋の甘露煮	ご飯 味噌汁（キャベツ・しろ菜） 鯖の香味焼き 南瓜の煮物 ハムと大根のポン酢和え	ご飯 コンソメスープ（じゃが芋・芋） 豚のバーベキューソース炒め 豆とひじきのマスタード和え ポパイサラダ
夕	ご飯 豆腐とえびの旨煮 三色なます 漬物（赤しその実） コンポート（黄桃）	ご飯 白身魚の揚げおろし煮 茶碗蒸し チンゲン菜ごま味噌和え 白菜の浅漬け	ご飯 味噌汁（なす・貝割） チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 健康サラダ	ご飯 海老と春雨の炒め物 二色巻き煮 漬物（胡瓜漬） バナナ	ご飯 清汁（大根・とろろ） ソイの煮付け れんこんの味噌炒め パインアップル	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え りんご(コンポート)	ご飯 鱈のかおり揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮 オレンジ
	I補料 - 1353kcal	I補料 - 1639kcal	I補料 - 1614kcal	I補料 - 1429kcal	I補料 - 1608kcal	I補料 - 1529kcal	I補料 - 1519kcal
	蛋白質 43.3 g	蛋白質 61.4 g	蛋白質 73.8 g	蛋白質 52.9 g	蛋白質 58.5 g	蛋白質 65.3 g	蛋白質 63.4 g
	脂質 28.7 g	脂質 45 g	脂質 37.5 g	脂質 30.9 g	脂質 43.1 g	脂質 37.1 g	脂質 40.6 g
	炭水化物 226.9 g	炭水化物 236.7 g	炭水化物 237 g	炭水化物 227.7 g	炭水化物 237.5 g	炭水化物 223.3 g	炭水化物 218.7 g
	食塩 6.7 g	食塩 8.2 g	食塩 9.9 g	食塩 8 g	食塩 7.3 g	食塩 8.5 g	食塩 7.4 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



10月の献立



	10月03日(月)	10月04日(火)	10月05日(水)	10月06日(木)	10月07日(金)	10月08日(土)	10月09日(日)
朝	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） ウインナー・ピーマンのソテー 青菜のしめじ和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁（玉葱・豆苗） チーズオムレツ 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 しらすと白菜の和え物 牛乳	デニッシュロール ミネストローネ スクランブルエッグ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（とろろ昆布・しろ菜） 和風チャンプル カリフラワーの香味和え 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（さつま芋・豆苗） 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳
昼	バターライス かぶと鮭のクリームシチュー 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 清汁（豆腐・小松菜） 白身魚の揚げ出し 里芋の味噌かけ ごぼうと水菜のおろし醤油	ご飯 味噌汁（大根・葉） 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 ほうれん草の胡桃和え	ご飯 清汁（小花麩・わかめ） 赤魚西京漬け焼き 炒り鶏 むきえびとチンゲン菜のお浸し	スパゲティミートソース コンソメスープ（白菜・人参） イタリアンサラダ 小松菜ソテー	ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ コンポート（洋梨）	麦ご飯 味噌汁（白玉麩・万葱） さんまの塩焼き 白滝の炒り煮 とろろ芋
夕	ご飯 煮こみハンバーグ えびと野菜のマリネ ツナサラダ グレープゼリー	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ 切干し大根甘酢和え コンポート（白桃）	ご飯 味噌汁（白菜・えのき） 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 パインアップル	ご飯 春雨スープ 豚とピーマンの細切り炒め 中華サラダ 杏仁デザート	ご飯 たら野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ うずら豆 オレンジ	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え キウイ	ご飯 味噌汁（大根・葉） 鰹の南蛮漬け 五目ひじき コンポート（黄桃）
	I補† - 1529kcal	I補† - 1519kcal	I補† - 1531kcal	I補† - 1309kcal	I補† - 1478kcal	I補† - 1598kcal	I補† - 1573kcal
	蛋白質 48 g	蛋白質 60.4 g	蛋白質 56 g	蛋白質 50.2 g	蛋白質 61 g	蛋白質 61.8 g	蛋白質 61.7 g
	脂質 38.7 g	脂質 33.3 g	脂質 44.5 g	脂質 31.8 g	脂質 37.9 g	脂質 40.2 g	脂質 47.8 g
	炭水化物 243.2 g	炭水化物 235.2 g	炭水化物 220.8 g	炭水化物 199.2 g	炭水化物 216.7 g	炭水化物 238.7 g	炭水化物 215.1 g
	食塩 8.3 g	食塩 6.5 g	食塩 9 g	食塩 7.4 g	食塩 8.8 g	食塩 9.4 g	食塩 8.9 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



10月の献立



	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
朝	ご飯 味噌汁（玉葱・葉） 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 リンゴジュース	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） 京がんもの煮物 大根の若布ポン酢 牛乳	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 野菜ジュース	黒糖ロール ｺｯﾌｨｰﾌﾞ（玉葱・人参） オムレツ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・葉） キャベツの炒め物 しらすと白菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（小松菜・白玉麴） 五目豆 ｷｬﾍﾞﾂとしめじのお浸し 牛乳
昼	体 育 の 日 おにぎり(ゆかり・なめし) 唐揚げ・玉子焼き トマト・ブロッコリー 味のり・バナナ	ご飯 味噌汁（しろ菜・えのき） 和風ハンバーグ 大根わさびマヨ 浅漬け	ご飯 清汁（なると・みつば） 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物（きゅうり漬け）	ご飯 わかめスープ 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	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のﾛｲｽﾀｰ炒め 厚揚げのチリソース 春雨サラダ	鶏南蛮そば がんもの含め煮 ライチゼリー 高菜漬け	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） 豚炒め 秋野菜添え かぶの水晶煮 コンポート（黄桃）
夕	ご飯 コーンスープ たらこのピカタ マカロニとベーコンのコンソメ煮 いんげんサラダ	ご飯 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し 昆布豆 メロン	ご飯 白身魚のきのこあんかけ ピーナッツ和え かぶのしそ風味 フルーツカクテル	十 三 夜 栗ごはん・味噌汁 松風焼き 里芋の煮物 みつ豆フルーツ	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 梨	ご飯 和風マーボー茄子 白和え きゅうり漬け キウイ	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆苗ともやしの和え物
	Iﾁｷﾞ - 1528kcal	Iﾁｷﾞ - 1515kcal	Iﾁｷﾞ - 1456kcal	Iﾁｷﾞ - 1475kcal	Iﾁｷﾞ - 1542kcal	Iﾁｷﾞ - 1509kcal	Iﾁｷﾞ - 1554kcal
	蛋白質 52.2 g	蛋白質 59.2 g	蛋白質 55.6 g	蛋白質 58.8 g	蛋白質 57.6 g	蛋白質 61.5 g	蛋白質 67.9 g
	脂質 33.9 g	脂質 44.4 g	脂質 36.5 g	脂質 25.5 g	脂質 51.4 g	脂質 42.5 g	脂質 35.3 g
	炭水化物 252.1 g	炭水化物 214.1 g	炭水化物 220.4 g	炭水化物 244.5 g	炭水化物 203.7 g	炭水化物 213.7 g	炭水化物 234 g
	食塩 10.4 g	食塩 8 g	食塩 7.2 g	食塩 8.6 g	食塩 8.2 g	食塩 8.7 g	食塩 8.8 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



10月の献立



	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝	ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） いか団子の含め煮 オクラのおかか和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁（さつまいも・長葱） ハンパンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 京がんもの煮物 なめ草おろし 牛乳	パンプキンロール クラムチャウダー ベーコンとキャベツのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（しろ菜・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 かんぴょうの煮物 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・豆苗） さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳
昼	親子丼 清汁（小花麩・貝割れ） 青菜のごまよごし デザートセレクト	郷土料理＊宮城県 はらこめし 清汁（とろろ昆布・万葱） 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 コンソメスープ（ほうれん草・I/P） ミートローフ ブロッコリーのミルク煮 コンポート（パイナップル）	きのこあんかけ蕎麦（きのこあん） じゃが芋のそぼろ煮 野沢菜漬 グレープゼリー	エビピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート（黄桃）	ご飯 清汁（白玉麩・貝割れ） 鶏肉の味噌焼き 煮奴 漬物（つぼ漬）	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ 胡瓜のピクルス
夕	ご飯 肉野菜炒め 春巻き 卵とうふ コンポート（白桃）	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮 オレンジ	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） ソイの照り煮 チンゲン菜の海苔山葵和え 漬物（桜大根）	ご飯 コンソメスープ（椎茸・玉葱） 白身魚のバター醤油焼き 野菜のマリネ キウイ	ご飯 中華スープ 豚肉の中華風炒め 焼売 大根の昆布風味	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 清汁（とろろ昆布・三つ葉） 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ
	IUP - 1955kcal	IUP - 1482kcal	IUP - 1497kcal	IUP - 1406kcal	IUP - 1536kcal	IUP - 1614kcal	IUP - 1482kcal
	蛋白質 62.8 g	蛋白質 63.5 g	蛋白質 62.4 g	蛋白質 53.1 g	蛋白質 55.2 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 56.7 g
	脂質 53.8 g	脂質 33.5 g	脂質 39.2 g	脂質 32.2 g	脂質 42.1 g	脂質 46.4 g	脂質 41.4 g
	炭水化物 296.1 g	炭水化物 223 g	炭水化物 215.2 g	炭水化物 224.6 g	炭水化物 225.5 g	炭水化物 221.8 g	炭水化物 212.1 g
	食塩 7.6 g	食塩 7.9 g	食塩 7.5 g	食塩 7.5 g	食塩 7.8 g	食塩 7.4 g	食塩 8.1 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は（）内のメニューとなります。



10月の献立



	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
朝	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 リンゴジュース	ミルクロール ソウルフード（白菜・人参） ウインナー ポテト添え ほたてサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・万能葱） ちくわとちんげん菜のさっと煮 しらすと白菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 卵の炒め物 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・玉葱） はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・万能葱） 厚揚げのそぼろ煮 オクラのおかか和え 牛乳
昼	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	かきあげ丼 味噌汁（長葱・わかめ） ひじき煮 大根サラダ	十五穀米 かき玉汁 ぶりの味噌漬け焼き 厚揚げの野菜あんかけ 白菜の浅漬け	ご飯 コンソメスープ メンチカツ&牛肉コロケ 春雨のサラダ ぶどうゼリー	野菜たっぷりタンメン(野菜炒め) 餃子 シューマイ 杏仁デザート	ご飯 清汁（三つ葉・みょうが） 鰯の南蛮漬け 巾着と野菜の煮物 漬物（桜大根）	ご飯 清汁（とろろ昆布・えのき） 白身魚の香味ソースかけ カリフラワーの辛子和え 卵サラダ
夕	ご飯 豆腐ステーキ きのこあんかけ 南瓜のそぼろ煮 酢味噌和え 巨峰	ご飯 清汁（白玉麩・貝割れ） カレイの煮付け 冬瓜の煮物 フルーツ&キャロットゼリー	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋のまさご和え かぶの昆布和え パインアップル	ご飯 たらの葉味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え なすの浅漬け	ご飯 味噌汁（あおさ） カレイの煮付け むきえびと白菜のソテー 小松菜のクルミ和え	ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 オレンジ	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え きゅうり漬け キウイ
	I補† - 1568kcal	I補† - 1372kcal	I補† - 1499kcal	I補† - 1445kcal	I補† - 1544kcal	I補† - 1470kcal	I補† - 1510kcal
	蛋白質 55.7 g	蛋白質 50.7 g	蛋白質 64.5 g	蛋白質 50.3 g	蛋白質 66.6 g	蛋白質 56.6 g	蛋白質 58.6 g
	脂質 34.7 g	脂質 35.1 g	脂質 36.7 g	脂質 24.3 g	脂質 44.7 g	脂質 36 g	脂質 41.1 g
	炭水化物 252.2 g	炭水化物 208.1 g	炭水化物 219.3 g	炭水化物 249.7 g	炭水化物 212.9 g	炭水化物 221 g	炭水化物 219.5 g
	食塩 7.3 g	食塩 7.5 g	食塩 7.9 g	食塩 7.9 g	食塩 10.8 g	食塩 8.5 g	食塩 7.4 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



10月の献立



	10月31日(月)						
朝	キャロットロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー リンゴジュース						
昼	ご飯 味噌汁（白玉麴・しろ菜） 秋刀魚の塩焼き 落花生和え 昆布佃煮						
夕	ハロウィン						
	バターライス						
	パンプキンスープ						
	チーズ煮こみハンバーグ						
	ごぼうサラダ・かぼちゃプリン						
	I初キ - 1604kcal	I初キ - kcal	I初キ - kcal	I初キ - kcal	I初キ - kcal	I初キ - kcal	I初キ - kcal
	蛋白質 55.4 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 55 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 214.7 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 8.2 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。