

10月の献立

	09月25日(月)	09月26日(火)	09月27日(水)	09月28日(木)	09月29日(金)	09月30日(土)	10月01日(日)
朝	デニッシュロール クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) さつま揚げといんげんの炒め 大根きんぴら 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) スクランブルエッグ キャベツのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) さんまの昆布煮 小松菜のわさび和え 野菜ジュース	卵雑炊 肉野菜炒め 青しその実 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) 野菜炒め なすの生姜和え 牛乳
昼	郷土料理*高知県 ご飯・清汁 鯉のたたき 小松菜の煮浸し 里芋の柚子味噌かけ	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の甘煮 浅漬け(白菜)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) さわらの柚庵焼き 冬瓜の土佐煮 きゅうりの酢の物	野菜たっぷりタンメン(野菜炒め) 春巻き ほうれん草の中華和え ショア(ピーチ)	御飯 みそ汁(しろな・椎茸) 鶏肉の玉葱ソース 大根のくず煮 茶福豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) めだいの七味焼き ひじきの煮物 浅漬け(きゅうり)	御飯 みそ汁(えのき・若布) 肉豆腐 温泉卵 しろ菜のからし和え
夕	御飯 コリアンブ(マッシュ・白菜) チキンステーキ もやしのカレーソテー コンポート(りんご)	御飯 赤魚の生姜煮 炒り煮 納豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん なすの含め煮 青梗菜の和え物 コンポート(黄桃)	御飯 清汁(えのき・大根葉) 鮭の梅みそ焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き もやしソテー キャベツのごま風味和え コンポート(みかん)	御飯 コリアンブ(コソ・白菜) ミートローフ きのこソテー カリフラワーサラダ	御飯 鮭のみりん焼き ふろふき大根 白菜の塩昆布漬け コンポート(洋梨)
一日合計	I補給 - 1389kcal 蛋白質 66.2g 脂質 24.1g 炭水化物 220.9g 食塩 6.7g	I補給 - 1553kcal 蛋白質 61.6g 脂質 31g 炭水化物 251.7g 食塩 7.5g	I補給 - 1543kcal 蛋白質 57.7g 脂質 44g 炭水化物 223.6g 食塩 6.6g	I補給 - 1580kcal 蛋白質 63g 脂質 42.7g 炭水化物 233.5g 食塩 11g	I補給 - 1357kcal 蛋白質 59.3g 脂質 38.7g 炭水化物 188.4g 食塩 7.4g	I補給 - 1521kcal 蛋白質 64.5g 脂質 39.7g 炭水化物 223.6g 食塩 8.2g	I補給 - 1458kcal 蛋白質 64.8g 脂質 32.2g 炭水化物 222.6g 食塩 8g

※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02日(月)	10月03日(火)	10月04日(水)	10月05日(木)	10月06日(金)	10月07日(土)	10月08日(日)
朝	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・豆苗) 五目おから 青梗菜のお浸し 野菜ジュース	卵雑炊 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(たくあん) 牛乳	御飯 みそ汁(なめこ・葱) がんもの煮物 白菜の梅しそ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・貝割) スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳
昼	御飯 清汁(素麺・豆苗) さばの味噌煮 れんこんきんぴら キャベツのポン酢和え	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 香の物(つぼ漬け)	さつまいも御飯 みそ汁(小松菜・しめじ) ぶりの照り焼き ぜんまい煮 浅漬け(白菜)	御飯 コンソメスープ(卵・葱) チキンチャップ かぼちゃサラダ キャベツソテー	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) さわらのバター醤油焼き かぶとあげの含め煮 香の物(しその実)	御飯 みそ汁(玉葱・うすまき麩) 鶏肉の柚子こしょうソース ジャーマンポテト 浅漬け(きゅうり)	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) しいらの漬け焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 香の物(たくあん)
夕	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー(野) グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 コンソメスープ(人参・椎茸) 白身魚のフライ ほうれん草ベーコン炒め フルーツ缶(黄桃)	十五夜 お月見うどん[ハッパ-グ] 冬瓜のくず煮 もやしの胡麻和え 月見ゼリー	御飯 かれいのおろし煮 なすのみそ炒め 納豆 コンポート(りんご)	御飯 コソメスープ(ほうれん草・コーン) メンチカツ カリフラワーとアリのソテー煮 フルーツ(キウイ)	御飯 さんまの生姜煮 大根のかにあんかけ しろなのわさび和え コンポート(みかん)	御飯 わかめスープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 フルーツ(バナナ)
一日合計	1474kcal 1474kcal 56.3g 33g 232.9g 6.1g	1473kcal 1473kcal 55.4g 31.5g 239.3g 8.2g	1518kcal 1518kcal 60.6g 40.1g 226.4g 12.1g	1501kcal 1501kcal 57.6g 35.4g 232.3g 6.4g	1368kcal 1368kcal 52.5g 38.5g 197.2g 8.6g	1504kcal 1504kcal 58.3g 40.7g 218.8g 7.8g	1500kcal 1500kcal 64.4g 35.6g 224.4g 8g

※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09日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
朝	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) 大根と鶏肉の煮物 もやしのポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・揚げ) オムレツ いんげんのごま和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(うずまき麩・貝割) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(あさり・葱) 厚揚げの煮物 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 目玉焼き 畑菜のなめたけ和え 牛乳
昼	体育の日 いなり寿司 鶏のから揚げ 玉子焼き サラダ・バナナ	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) 白身魚のトマトソースかけ マカロニサラダ ピクルス	おかめそば[厚焼き玉子] ミートボール(黒酢) なすの揚げ浸し レモンゼリー	豚丼 みそ汁(大根・大根葉) 小松菜としらすの炒め物 コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) めだいの照り焼き かぼちゃの煮物 しろなのお浸し	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 豚肉のごま味噌炒め 青梗菜のナムル 焼き餃子	チキンカレー コンソメスープ(マッシュ・白菜) コールスローサラダ ジョア(ブルーベリー)
夕	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) さけのチャンチャン焼き 白菜のからし和え きゅうらぶき	麦ご飯 和風卵焼き ひじきの煮物 長芋とろろ フルーツ(パイナップル)	御飯 赤魚の煮付け れんこんきんぴら 納豆 コンポート(りんご)	御飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ なすとピーマンの炒め物 白菜のしょうが酢和え きゅうらぶき	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) 揚げ鶏のタルタルソース もやしとハムの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ぶり大根 ブロッコリーのかにあんかけ もずく酢 フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(白玉麩・さや) たらの西京焼 きざみ昆布の炒り煮 フルーツ缶(みかん)
一日合計	I栄養 - 1370kcal 蛋白質 60.8g 脂質 34.4g 炭水化物 197.8g 食塩 8g	I栄養 - 1470kcal 蛋白質 58.4g 脂質 31.4g 炭水化物 233.6g 食塩 7.7g	I栄養 - 1551kcal 蛋白質 63g 脂質 40g 炭水化物 232.1g 食塩 8.4g	I栄養 - 1469kcal 蛋白質 46.4g 脂質 41.3g 炭水化物 222.7g 食塩 7.5g	I栄養 - 1561kcal 蛋白質 61.2g 脂質 39.7g 炭水化物 235.6g 食塩 7.9g	I栄養 - 1599kcal 蛋白質 64.6g 脂質 42.8g 炭水化物 232.9g 食塩 7.9g	I栄養 - 1546kcal 蛋白質 59.5g 脂質 32g 炭水化物 250.6g 食塩 8.8g

※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16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
朝	胚芽ロール マカロニのトマト煮(野菜のトマ)	御飯 みそ汁(キャベツ・若布)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉)	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 みそ汁(なす・葱)	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗)	御飯 みそ汁(若布・長葱)
	花野菜サラダ	絹さやの卵とじ	ちくわとさつま芋の煮物	大根と鶏肉の煮物	高野豆腐の含め煮(豆腐の含め煮)	スクランブルエッグ	和風ミートボール
	リンゴジュース	小松菜のお浸し	しらすと青梗菜の炒め物	青菜の和え物	しろなの磯和え	白菜のわさび和え	青梗菜の生姜和え
		牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 みそ汁(もやし・葱)	御飯 清汁(豆腐・貝割)	御飯 みそ汁(なめこ・葱)	クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(畑菜・人参)	郷土料理*山口県 岩国寿司	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ)
	さわらの漬け焼き	豚肉のゆず胡椒炒め	鮭のマスタード焼き	カリフラワー炒め	太平汁	さんまの塩焼き	かれいの煮付け
	なすの含め煮	しろなとさつま揚げの煮浸し	冬瓜のくず煮	トマトサラダ	レンコンの酢の物	もやしのカレーソテー	なすとピーマンの炒め物
	FOAヤのごま風味和え	浅漬け(かぶ)	ほうれん草のごま和え		ようかん	小松菜のボン酢和え	しろなのお浸し
夕	御飯 牛皿	御飯 さばの生姜煮	御飯 卵中華スープ	御飯 清汁(とろろ・みつば)	御飯 中華スープ(春雨・にら)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き	御飯 ポークチャップ
	青梗菜のソテー	ごぼうの甘辛炒め	中華風卵焼き	あじの味噌焼き	回鍋肉	ひじきの煮物	じゃが芋のバター炒め
	ごぼうサラダ	もやしのおかか和え	白菜の中華和え	いんげんのピーナッツ和え	えび焼売	納豆	野菜サラダ
	フルーツ(キウイ)	コンポート(りんご)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ(キウイ)	コンポート(みかん)	フルーツ(バナナ)
一日合計	I補給 - 1700kcal	I補給 - 1529kcal	I補給 - 1498kcal	I補給 - 1425kcal	I補給 - 1575kcal	I補給 - 1555kcal	I補給 - 1598kcal
	蛋白質 57.6g	蛋白質 62.2g	蛋白質 59.7g	蛋白質 55.3g	蛋白質 56.5g	蛋白質 66.7g	蛋白質 61.8g
	脂質 60.2g	脂質 39.2g	脂質 35.7g	脂質 23.6g	脂質 36.2g	脂質 47.3g	脂質 42.7g
	炭水化物 224.6g	炭水化物 225.3g	炭水化物 228.3g	炭水化物 244.6g	炭水化物 253g	炭水化物 209.7g	炭水化物 235.7g
	食塩 7.3g	食塩 7.4g	食塩 8.9g	食塩 10.5g	食塩 8.5g	食塩 7.3g	食塩 7.2g

※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。

※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23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
朝	デニッシュロール クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	卵雑炊 野菜炒め 青しその実 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・若布) 野菜つみれと大根の煮物 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 厚揚げの煮物 長芋とろろ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 炒り豆腐 カリフラワーの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(なす・葱) さつま揚げといんげんの炒め 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 高野豆腐の含め煮 小松菜とえのきの和え物 牛乳
昼	御飯 中華ｽｰﾌﾟ(わかめ・コーン) 豚肉と野菜の中華炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のナムル	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) たらの野菜あんかけ 炒り煮 小松菜のごま和え	ボークカレー ｺﾝﾍﾞｰﾄﾞ(ﾏｯﾁｬ・枝豆) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ｼﾞｮｱ(ﾏｽｶｯﾄ)	御飯 みそ汁(あさり・長葱) さわらのみりん焼き きんぴらごぼう 香の物(赤かぶ漬)	選択食 ご飯・味噌汁 和風あんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ/私ﾚｼﾞ 小松菜のお浸し 浅漬け(大根)	御飯 清汁(はんぺん・三つ葉) さばの味噌煮 ひじきの煮物 春菊のおかか和え	肉うどん[しぐれ煮] 精進揚げ もやしの和え物 グレープゼリー
夕	御飯 しいらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 白菜のおかか和え コンポート(洋梨)	御飯 ｺﾝﺿﾞﾐｰｽｰﾌﾟ(玉葱・しめじ) チキンピカタ きのこソテー フルーツ(パイナップル)	御飯 赤魚の煮付け 里芋の煮物 納豆 コンポート(ミックスフルーツ)	御飯 豚肉の生姜焼き 青梗菜の煮浸し きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの山椒焼き 肉じゃが コンポート(黄桃)	御飯 煮込みハンバーグ アスパラのベーコンソテー コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 味噌汁(さつまいも・貝割) 鮭の照り焼き かぶとあげの含め煮 コンポート(りんご)
一日合計	1479kcal 61.1g 26.1g 244.5g 6.8g	1255kcal 56.8g 23.7g 202.3g 8.1g	1644kcal 67g 39g 251g 8.1g	1431kcal 54.2g 28.5g 233.2g 7.6g	1379kcal 52.8g 28.1g 222.7g 8.2g	1494kcal 54.9g 39.2g 228.3g 7.8g	1478kcal 59.8g 34.8g 226g 8.8g

※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30日(月)	10月31日(火)											
朝	キャロットロール クラムチャウダー ベーコンとブロッコリーのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 炒り豆腐 じゃこの炒め物 牛乳											
	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) かれいのおろし煮 きざみ昆布の炒り煮 青梗菜のわさび和え	ハロウィン バターライス・パンプキンスープ ロールキャベツ パンプキンサラダ シュークリーム											
昼	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 かに焼売 フルーツ(キウイ)	御飯 清汁(白玉麩・貝割れ) 千草焼き 小松菜のおかか和え フルーツ(メロン)											
	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 かに焼売 フルーツ(キウイ)	御飯 清汁(白玉麩・貝割れ) 千草焼き 小松菜のおかか和え フルーツ(メロン)											
一日合計	1食 [※] - 1420kcal	1食 [※] - 1523kcal	1食 [※] - kcal										
	蛋白質 54.6g	蛋白質 50.9g	蛋白質 g										
	脂質 31.7g	脂質 41.3g	脂質 g										
	炭水化物 224.8g	炭水化物 229.8g	炭水化物 g										
	食塩 7.7g	食塩 7g	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。