

10月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
	赤飯 味噌汁(大根・葉) 豚肉のピリ辛焼き ほうれん草としらすのお浸し みかん缶 シュークリーム 564kcal 食塩2.6g	御飯 かき玉汁 メヌケのしそ風味焼き 青菜のからし和え パイン缶 シュークリーム 518kcal 食塩3.0g	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) チキンカツ 春菊のごま和え 黄桃缶 シュークリーム 638kcal 食塩2.9g	ポークカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト 和のパンケーキ(抹茶) 703kcal 食塩3.5g	御飯 ニラの卵スープ 麻婆豆腐 中華サラダ マンゴー缶 和のパンケーキ(抹茶) 612kcal 食塩3.0g	御飯 味噌汁(玉ねぎ・いんげん) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の炒め煮 梨 和のパンケーキ(抹茶) 579kcal 食塩2.6g
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
ソース焼きそば 中華スープ 中華サラダ/みかん缶 <めん禁> 御飯/八宝菜 和のパンケーキ(抹茶) 606kcal 食塩3.2g	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 白身魚のムニエル かぶの水晶煮 りんご缶 炭酸まんじゅう 567kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(揚げ・絹さや) 親子煮 海老とブロッコリーのサラダ パイン缶 炭酸まんじゅう 614kcal 食塩3.0g	御飯 味噌汁(キャベツ・葱) カレイの照り焼き 炒り鶏 マンゴー缶 炭酸まんじゅう 579kcal 食塩2.5g	十五穀ごはん 清まし汁(白玉麩・三つ葉) 松風焼き キュウリの酢の物 黄桃缶 モカスペシャル 650kcal 食塩2.5g	御飯 清まし汁(豆腐・三つ葉) メダイの塩焼き 白菜のポン酢和え 白桃缶 モカスペシャル 545kcal 食塩2.6g	御飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え みかん缶 モカスペシャル 724kcal 食塩2.6g
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
御飯 清まし汁(かぶ・葉) ホキのもろみ焼き 豆腐チャンプル 柿 モカスペシャル 614kcal 食塩3.0g	ハヤシライス コンソメスープ キャベツサラダ フルーツヨーグルト きみしぐれ 611kcal 食塩3.4g	十五穀ごはん 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 鶏肉の南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し みかん缶 きみしぐれ 545kcal 食塩3.0g	御飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) メダイの生姜焼き 鶏肉と大根の炒め物 黄桃缶 きみしぐれ 532kcal 食塩2.6g	御飯 清まし汁(白玉麩・貝割れ) 焼き栗コロッケ & 野菜コロッケ オクラのおかか和え パイン缶 白い風船煎餅(ミルク・チョコ) 613kcal 食塩3.0g	きのご御飯 清まし汁(カマボコ・水菜) 鶏肉の照り焼き 白菜サラダ フルーツミックス 白い風船煎餅(ミルク・チョコ) 462kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(大根・葉) 赤魚の山椒焼き ナスの揚げだし 洋梨缶 白い風船煎餅(ミルク・チョコ) 524kcal 食塩2.7g
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
御飯 味噌汁(白菜・ニラ) プリの胡麻焼き ひじきの煮物 キウイ 白い風船煎餅(ミルク・チョコ) 595kcal 食塩3.3g	御飯 味噌汁(キャベツ・葉) 和風ハンバーグ もやしの胡麻酢和え 白桃缶 ドームケーキ(チョコ) 651kcal 食塩2.8g	御飯 さつま汁 サンマの塩焼き かぶの煮物 みかん缶 ドームケーキ(チョコ) 660kcal 食塩3.1g	栗ごはん 清まし汁(はんぺん・貝割れ) 鶏肉の和風おろしソース キュウリの三杯酢 パイン缶 ドームケーキ(チョコ) 570kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(大根・揚げ) タラの山芋蒸し 金平ごぼう りんご缶 スイスロール(バニラ) 526kcal 食塩2.9g	御飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め チンゲン菜のサラダ 柿 スイスロール(バニラ) 586kcal 食塩2.4g	けんちんうどん カニ風味サラダ パイン缶 <めん禁> 御飯・味噌汁・豚肉と玉葱の煮物 スイスロール(バニラ) 520kcal 食塩2.8g
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
御飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ 春雨の和え物 洋梨缶 スイスロール(バニラ) 676kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) サバの香味焼き 白菜のポン酢和え 白桃缶 今川焼き(カスタード) 597kcal 食塩2.7g	御飯 清まし汁(はんぺん・三つ葉) 鶏肉の辛子味噌焼き 里芋の含め煮 みかん缶 今川焼き(カスタード) 597kcal 食塩2.7g	【ハロウィンメニュー】 バターライス/コンソメスープ パンプキンシチュー フレンチサラダ パイン缶 パンプキンマフィン 630kcal 食塩2.8g			