

10月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



	月 日 日	月 日 月	10 月 1 日 火	10 月 2 日 水	10 月 3 日 木	10 月 4 日 金	10 月 5 日 土	
朝食			ご飯 味噌汁・鯛みそ クリームポテト ツナ入りコールスロー 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 さつまいもの胡麻和え 牛乳 フルーツ	
昼食			ご飯 鯖の味噌煮 ふき炒め オクラなめ茸和え 清汁 フルーツ	～ご当地メニュー 中部地方～ 味噌煮込みきしめん ごま豆腐 かぶ甘酢生姜和え フルーツ	ご飯 豚肉と蕪の炒め物 ふるふき大根 ブロッコリーとツナ和え 清汁 フルーツ	ご飯 肉団子のクリーム煮 きのこのソテー イタリアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 海老カツ 五目豆 酢の物 味噌汁 フルーツ	
間食			カスタードワッフル	もみじ饅頭	バインゼリー	りんご蒸しパン	キャラメルプリン	
夕食			ご飯 鶏肉のピカタ ぜんまい炒り煮 いんげんのボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のトマトソースかけ 蓮根の甘辛炒め キャベツゆかり和え 味噌汁 佃煮	ご飯 鱈の柚子味噌焼き 半片と野菜の煮物 千切り長芋 清汁 煮豆	ご飯 白身魚の和風ムニエル 煮豆腐 田楽みそ 笹かまわさび和え 清汁 浅漬け	ご飯 鶏すき煮 小松菜とじゃこの炒め物 ゆず香和え 清汁 漬物	
熱量	kcal	kcal	1655 kcal	1518 kcal	1711 kcal	1658 kcal	1642 kcal	
蛋白	g	g	70.5 g	55 g	72 g	62.2 g	62 g	
塩分	g	g	7.4 g	7.8 g	7.8 g	9.3 g	9 g	
	10 月 6 日 日	10 月 7 日 月	10 月 8 日 火	10 月 9 日 水	10 月 10 日 木	10 月 11 日 金	10 月 12 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とじ 白菜とゆずの甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ブロッコリードレッシング和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ	
昼食	ご飯 赤魚の漬け焼き 冬瓜の海老あんかけ ほうれん草のお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニソテー かぶサラダ スープ フルーツ	ご飯 鶏のさっぱり煮 ニラともやしの炒め物 いんげんごま和え 清汁 フルーツ	スパゲティ ミートソース ビーンズサラダ コンソープ フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう ブロッコリー酢味噌和え 清汁 フルーツ	～秋の味覚御膳～ きのこご飯 天ぷら盛り合わせ・天つゆ かぶとさつま揚げ煮物 湯葉のお浸し 清汁・フルーツ	ご飯 豚肉の玉葱ソース ほうれん草とツナの炒め物 カリフラワーサラダ スープ フルーツ	
間食	チョコレートムース	たい焼き	ピーチゼリー	ドーナツ	牛乳寒天	芋ようかん	ロールケーキ	
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃがいも土佐煮 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 たらの中華蒸し ひじき煮 ぼん酢和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 豚肉のわ焼き 車麩の煮物 白菜しその実和え 味噌汁 佃煮	ご飯 鱈の蒲焼 南瓜の甘煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏の胡麻だれ 切干の白だし風味 青菜のなめ茸和え 味噌汁 煮豆	ご飯 ほっけみりん漬け 高野豆腐 含め煮 板わさ 味噌汁 漬物	ご飯 マスの塩麹焼き がんもの含め煮 めかぶボン酢 味噌汁 漬物	
熱量	1494 kcal	1692 kcal	1581 kcal	1743 kcal	1734 kcal	1546 kcal	1678 kcal	
蛋白	61.7 g	68 g	66.5 g	63.4 g	65.5 g	56.7 g	72.1 g	
塩分	7.1 g	8.2 g	7.6 g	9.3 g	6.8 g	8.3 g	8.2 g	
	10 月 13 日 日	10 月 14 日 月	10 月 15 日 火	10 月 16 日 水	10 月 17 日 木	10 月 18 日 金	10 月 19 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご 青梗菜お浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜ぼん酢和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜といたけ和え 牛乳 フルーツ	
昼食	ご飯 回鍋肉 蒸し豆腐かにあん 胡瓜としらすの酢の物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み あさりのバター醤油炒め さつま芋くるみと和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のマスタード焼き 里芋の柚子味噌かけ もやしとニラの辛子醤油和え 清汁 フルーツ	焼きそば シュウマイ 中華スープ フルーツ	ご飯 マスのちゃんちゃん焼き さつまいもレモン炙 カリフラワー 胡麻ドレ和え 清汁 フルーツ	ご飯 赤魚の葱だれ ビーフソテー 酢の物 味噌汁 フルーツ	カレーライス 漬物 フレッシュサラダ スープ バナナヨーグルト	
間食	あんみつ	乳菓まんじゅう	黒胡麻プリン	♥今月のスペシャルおやつ♥	杏仁豆腐	シューエクレア	コーヒーゼリー	
夕食	ご飯 ブリのにんにく醤油焼き 冬瓜の煮物 蒸し鶏の胡麻サラダ 清汁 漬物	ご飯 白身魚の五目あんかけ 茄子の甘辛味噌炒め 春雨和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のおろし煮 厚揚げの七味炒め キャベツおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の味噌漬焼き かぶの煮物 青菜ピーナツ和え 清汁 佃煮	ご飯 蒸し豚 ぼん酢醤油 ぜんまいの煮物 卵豆腐 味噌汁 浅漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 ひじきと大豆煮物 コールスロー 清汁 漬物	わかめご飯 ブリの照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白和え 味噌汁 煮豆	
熱量	1566 kcal	1689 kcal	1795 kcal	1517 kcal	1752 kcal	1575 kcal	1595 kcal	
蛋白	70.4 g	66.8 g	66.8 g	60.6 g	70.5 g	66.7 g	63.5 g	
塩分	6.6 g	8.2 g	7.3 g	6.4 g	7.7 g	6.6 g	7.8 g	
	10 月 20 日 日	10 月 21 日 月	10 月 22 日 火	10 月 23 日 水	10 月 24 日 木	10 月 25 日 金	10 月 26 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 ブロッコリーのおかか和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ クリームポテト ツナ入りコールスロー 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 さつまいもの胡麻和え 牛乳 フルーツ	
昼食	ご飯 和風ハンバーグ じゃが芋のたらこバター 青菜の生姜和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 蓮根の金平 オクラ土佐和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 いんげんの塩炒め 白菜のゆかり和え 中華スープ フルーツ	塩ラーメン 海鮮海老餃子 杏仁フルーツ	ご飯 白身魚のきのこソース 大根そぼろ煮 青菜ドレッシング和え 清汁 フルーツ	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 豆腐の豆乳煮 ナムル 中華スープ フルーツ	オムライス デミソース かぶとベーコンのコンソメ煮 シーザーサラダ スープ フルーツヨーグルト	
間食	あんドーナツ	今川焼	黒糖饅頭	ドームケーキ	ブルーチェ	和のバンケーキ	青りんごゼリー	
夕食	ご飯 鱈のタルタル焼き 里芋の煮ころかし キャベツ香りと和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の葱味噌焼き 半片の煮物 春雨とじゃこの和え 清汁 漬物	ご飯 鯖の生姜煮 ごぼうのピリ炒め 長いも二杯酢 味噌汁 浅漬け	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜の枝豆あんかけ ほうれん草じゃこ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の甘辛たれ焼き ビーフソテー ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 鱈の山椒焼き 切昆布の煮物 チンゲン菜磯和え 清汁 煮豆	ご飯 赤魚の煮付け うの花 青菜のお浸し 味噌汁 漬物	
熱量	1571 kcal	1624 kcal	1645 kcal	1461 kcal	1617 kcal	1642 kcal	1501 kcal	
蛋白	58.2 g	67.7 g	61.9 g	64.7 g	70.2 g	68 g	58.1 g	
塩分	7.2 g	7.1 g	6.8 g	8.6 g	7.3 g	7.8 g	8.5 g	
	10 月 27 日 日	10 月 28 日 月	10 月 29 日 火	10 月 30 日 水	10 月 31 日 木	月 日 金	月 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とじ 白菜とゆずの甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ブロッコリードレッシング和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ			
昼食	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め 青梗菜の旨煮 春雨酢の物 清汁 フルーツ	ご飯 クリームシチュー 青菜のガーリック炒め ごぼうサラダ フルーツ	ご飯 タラの甘酢あん 豆腐の肉味噌かけ おかかかえ 清汁 フルーツ	ちゃんぽん 豆腐シュウマイ フルーツ	ご飯 かれの煮付け 真砂炒め なめ茸おろし 清汁 フルーツ			
間食	水ようかん	はちみつケーキ	マスカットゼリー	どら焼き	プリン			
夕食	ご飯 おでん 胡瓜梅おかかかえ 清汁 漬物	ご飯 鱈の幽庵焼き 里芋と竹輪の煮物 いんげんくるみと和え 味噌汁 佃煮	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ふきとさつま揚げの炒め煮 茄子の生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 五目卵焼き 大根の煮物 小松菜ともやしの胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のキムチ炒め 冬瓜の葛煮 切干のごま酢和え 味噌汁 煮豆			
熱量	1543 kcal	1778 kcal	1701 kcal	1622 kcal	1538 kcal	kcal	kcal	
蛋白	56.7 g	69.4 g	66.1 g	64.4 g	62.6 g	g	g	
塩分	7.4 g	7.5 g	8.1 g	8.5 g	7.6 g	g	g	