

10月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

					1					2					3					4									
					鶏肉のごま照り焼き・カットコーン 塩焼きそば 変わり五目豆 小松菜としらすの和え物 柿 ご飯・牛乳					酢豚 春巻き 小松菜と塩昆布のナムル 高野豆腐煮 ご飯・牛乳					具入り玉子焼き・鯖の塩こうじ焼き 蒸し南瓜 れんこんのはさみ揚げ 卵の花和え 白菜のゆかり和え 麦ご飯・牛乳					生揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ チンゲン菜のソテー ロールキャベツ煮 中華ポテト・ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	862	kcal	蛋白質	33.2	g	エネルギー	894	kcal	蛋白質	28	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	33.1	g	エネルギー	897	kcal	蛋白質	31.9	g
脂質		g	塩分		g	脂質	23.4	g	塩分	2	g	脂質	29.5	g	塩分	2.3	g	脂質	27.8	g	塩分	2.5	g	脂質	26.7	g	塩分	2.8	g
7					8					9					10					11									
ハムカツ・さわらの西京焼き ポイルキャベツ ひじきとツナの炒め物 春雨の中華和え・蒟蒻煮 ご飯・牛乳					マーボー春雨 イカフライ・ブロッコリー 切り干し大根煮 わかめとコーンのサラダ 肉焼売 ご飯・牛乳					白身魚のムニエル 人参甘煮・インゲンソテー ミモザサラダ かぼちゃのクリーム煮・チーズ 麦ご飯・牛乳					豆腐ハンバーグ和風おろしソース スパゲティソテー・ブロッコリー あさりとがんものみそ炒め ほうれん草のおかか和え 青のりポテト・みかん缶 ご飯・牛乳					チキンピカタ・コーンソテー 大豆サラダ 野菜のコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め ご飯・牛乳									
エネルギー	822	kcal	蛋白質	32.9	g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	29.3	g	エネルギー	821	kcal	蛋白質	33.1	g	エネルギー	877	kcal	蛋白質	35.3	g	エネルギー	895	kcal	蛋白質	34	g
脂質	24.4	g	塩分	2.8	g	脂質	24.5	g	塩分	2.7	g	脂質	20	g	塩分	2.4	g	脂質	22.1	g	塩分	2.8	g	脂質	29.5	g	塩分	2.2	g
14					15					16					17					18									
スポーツの日					揚げ魚のおろし煮 豆腐ステーキ 炊き合わせ ほうれん草のサラダ えびボールのチリソース煮 ご飯・牛乳					きのこのドライカレー グラタン風コロッケ ごま酢和え オレンジ ご飯・牛乳					すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ ひじきのチーズサラダ うぐいす豆煮 ご飯・牛乳					鶏肉のレモン醤油揚げ もやしの海苔ごま和え ごぼうのみそ炒め かぼちゃ煮 ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	840	kcal	蛋白質	38.2	g	エネルギー	891	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	887	kcal	蛋白質	30.8	g	エネルギー	845	kcal	蛋白質	27.1	g
脂質		g	塩分		g	脂質	22.6	g	塩分	2.5	g	脂質	28.7	g	塩分	2.5	g	脂質	28.2	g	塩分	2.4	g	脂質	26.5	g	塩分	1.7	g
21					22					23					24					25									
豚肉のネギみそ焼き ミートオムレツ・コールスロー ブロッコリーソテー けんちん煮・チキンナゲット 麦ご飯・牛乳					ハンバーグデミソース インゲンソテー ツナサラダ・ごぼうソテー チーズポテト・パイン缶 ご飯・牛乳					鶏肉のおろしポン酢 ポイルキャベツ イカのカレー揚げ さつまいもと南瓜のサラダ 肉豆腐・刻み昆布の酢の物 ご飯・牛乳					豚肉のブルコギ 焼きいもコロッケ ミニトマト 切り干し大根サラダ・玉子焼き ご飯・牛乳					煮魚 付け合わせ(人参・インゲン) ポテトサラダ・小松菜のソテー レバーの甘辛炒め 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	831	kcal	蛋白質	31.9	g	エネルギー	857	kcal	蛋白質	29.8	g	エネルギー	909	kcal	蛋白質	37.1	g	エネルギー	866	kcal	蛋白質	33.8	g	エネルギー	817	kcal	蛋白質	31.9	g
脂質	24.1	g	塩分	2.2	g	脂質	23.3	g	塩分	2.4	g	脂質	27.2	g	塩分	2.1	g	脂質	24.4	g	塩分	2.3	g	脂質	23.1	g	塩分	2.1	g
28					29					30					31														
ヒレカツ ごぼうと舞茸の金平 小松菜の辛子和え キャベツ焼き さつま芋のチーズ和え ご飯・牛乳					鶏肉ときこのオイスター炒め 根菜サラダ 油揚げの酢の物 コキールフライ ご飯・牛乳					回鍋肉 揚げ出し豆腐 バンサンスー 海鮮焼売 キャベツの塩昆布あえ ご飯・牛乳					チキン南蛮 スパゲティソテー・ブロッコリー 野菜ときこの炒め物 白滝のサラダ・りんご ふりかけ ご飯・牛乳														
エネルギー	886	kcal	蛋白質	30.9	g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	885	kcal	蛋白質	30.4	g	エネルギー	844	kcal	蛋白質	28.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	22.4	g	塩分	2	g	脂質	26.6	g	塩分	2.5	g	脂質	28.8	g	塩分	2.3	g	脂質	26	g	塩分	2.4	g	脂質		g	塩分		g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

