

# 10月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

|   |      |      |     |      | 1   |       |      |      |     | 2  |      |       |      |      | 3   |       |      |       |      |   |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
|---|------|------|-----|------|---|-------|------|------|-----|--|------|-------|------|------|---|-------|------|-------|------|---|-----|-------|------|-------|------|------|-----|-------|-----|
|   |      |      |     |      | 酢豚<br>春巻き<br>小松菜と塩昆布のナムル<br>高野豆腐煮<br>ご飯・牛乳                        |       |      |      |     | 具入り玉子焼き・鯖の塩こうじ焼き<br>蒸し南瓜<br>れんこんのはさみ揚げ<br>卵の花和え<br>白菜のゆかり和え<br>麦ご飯・牛乳    |      |       |      |      | 生揚げのそぼろ煮<br>花野菜サラダ<br>チンゲン菜のソテー<br>ロールキャベツ煮<br>中華ポテト・ご飯・牛乳                                |       |      |       |      |   |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
| エネルギー   |      | kcal | 蛋白質 | g    | エネルギー   |       | kcal | 蛋白質  | g   | エネルギー  | 894  | kcal  | 蛋白質  | 28   | g   | エネルギー | 870  | kcal  | 蛋白質  | 33.2  | g   | エネルギー | 897  | kcal  | 蛋白質  | 31.9 | g   |       |     |
| 脂質  |      | g    | 塩分  | g    | 脂質  |       | g    | 塩分   | 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   |       |     |
| 6   |      |      |     |      | 7   |       |      |      |     | 8  |      |       |      |      | 9   |       |      |       |      | 10  |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
| ハムカツ・さわらの西京焼き<br>ポイルキャベツ<br>ひじきとツナの炒め物<br>春雨の中華和え・蒟蒻煮<br>ご飯・牛乳      |      |      |     |      | マーボー春雨<br>イカフライ・ブロッコリー<br>切り干し大根煮<br>わかめとコーンのサラダ<br>肉焼売<br>ご飯・牛乳  |       |      |      |     | 白身魚のムニエル<br>人参甘煮・インゲンソテー<br>ミモザサラダ<br>南瓜のクリーム煮・チーズ<br>麦ご飯・牛乳             |      |       |      |      | 豆腐ハンバーグ和風おろしソース<br>スパゲティソテー・ブロッコリー<br>あさりとかんものみそ炒め<br>ほうれん草のおかか和え<br>青のりポテト・みかん缶<br>ご飯・牛乳 |       |      |       |      | チキンピカタ・コーンソテー<br>大豆サラダ<br>野菜のコンソメ煮<br>じゃが芋のカレー炒め<br>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   |
| 13  |      |      |     |      | 14  |       |      |      |     | 15   |      |       |      |      | 16  |       |      |       |      | 17  |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
| スポーツの日  |      |      |     |      | ヒレカツ<br>ごぼうと舞茸の金平<br>小松菜の辛子和え<br>お好み焼き<br>さつま芋のチーズ和え<br>ご飯・牛乳     |       |      |      |     | 鶏肉ときのこのオイスター炒め<br>根菜サラダ<br>油揚げの酢の物<br>コキールフライ<br>ご飯・牛乳                   |      |       |      |      | 回鍋肉<br>揚げ出し豆腐<br>バンサンスー<br>海鮮焼売<br>キャベツの塩昆布あえ<br>ご飯・牛乳                                    |       |      |       |      | チキン南蛮<br>スパゲティソテー・ブロッコリー<br>野菜ときのこの炒め物<br>白滝のサラダ・りんご<br>ふりかけ<br>ご飯・牛乳 |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
|   |      |      |     |      | エネルギー   |       | kcal | 蛋白質  | g   | 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  | 30.1 | g   | エネルギー | 844 |
| 脂質  |      | g    | 塩分  | 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     |     |
| 20  |      |      |     |      | 21  |       |      |      |     | 22   |      |       |      |      | 23  |       |      |       |      | 24  |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
| 豚肉のネギみそ焼き<br>ミートオムレツ・コーンスロー<br>ブロッコリーソテー<br>けんちん煮・チキンナゲット<br>麦ご飯・牛乳 |      |      |     |      | ハンバーグデミソース<br>インゲンソテー<br>ツナサラダ・ごぼうソテー<br>チーズポテト・パイン缶<br>ご飯・牛乳     |       |      |      |     | 鶏肉のおろしポロ酢<br>ポイルキャベツ<br>イカのカレー揚げ<br>さつま芋と南瓜のサラダ<br>肉豆腐・刻み昆布の酢の物<br>ご飯・牛乳 |      |       |      |      | 豚肉のブルコギ<br>焼きいもコロケ<br>ミニトマト<br>切り干し大根サラダ・玉子焼き<br>ご飯・牛乳                                    |       |      |       |      | 煮魚<br>付け合わせ(人参・インゲン)<br>ポテトサラダ・小松菜のソテー<br>レバーの甘辛炒め<br>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 | 841  | kcal  | 蛋白質 | 33.1  | g    | エネルギー | 809  | kcal | 蛋白質 | 33    | 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    | 22.6 | g   | 塩分  | 2.2   | g    | 脂質    | 22.3 | g    | 塩分  | 2.6   | g   |
| 27  |      |      |     |      | 28  |       |      |      |     | 29   |      |       |      |      | 30  |       |      |       |      | 31  |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
| 鶏肉のごま照り焼き・カットコーン<br>塩焼きそば<br>変わり五目豆<br>小松菜としらすの和え物<br>柿<br>ご飯・牛乳    |      |      |     |      | 揚げ魚のおろし煮<br>豆腐ステーキ<br>炊き合わせ<br>ほうれん草のサラダ<br>えびボールのチリソース煮<br>ご飯・牛乳 |       |      |      |     | きのこのドライカレー<br>グラタン風コロケ<br>ごま酢和え<br>オレンジ<br>ご飯・牛乳                         |      |       |      |      | すき焼き風煮・ゆで卵<br>かき揚げ<br>ひじきのチーズサラダ<br>うぐいす豆煮<br>ご飯・牛乳                                       |       |      |       |      | 鶏肉のレモン醤油揚げ<br>もやしの海苔ごま和え<br>ごぼうのみそ炒め<br>南瓜煮<br>ご飯・牛乳                  |     |       |      |       |      |      |     |       |     |
| エネルギー   | 862  | kcal | 蛋白質 | 33.2 | g   | エネルギー | 840  | kcal | 蛋白質 | 38.2   | g    | エネルギー | 892  | kcal | 蛋白質   | 27.8  | g    | エネルギー | 888  | kcal  | 蛋白質 | 30.8  | g    | エネルギー | 845  | kcal | 蛋白質 | 27.1  | g   |
| 脂質  | 23.4 | g    | 塩分  | 2    | 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   |

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おります。  
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

