

10月の献立

※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

10月行事食		【平均栄養価】		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
10月6日 お月見(十五夜) 10月14日 ステーキ風ランチ 10月31日 ハロウィン		エネルギー 1,429Kcal たんぱく質 54.7g 脂質 40.2g 炭水化物 223.3g 食塩相当量 6.7g		えび団子の煮物 ブロッコリーのサラダ 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(菜の花・えのき) 米飯(150g)	ほうれん草とハムのソテー しらすおろし 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(しいたけ・チンゲン菜) 米飯(150g)	肉団子の甘辛煮 ツナと胡瓜の和え物 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(白玉麩・菜の花) 米飯(150g)	納豆 さつま揚げときゃべつの炒り煮 牛乳 味噌汁(わかめ・えのき) 米飯(150g)
タ				鯖の味噌焼き 大根のそぼろ煮 人参サラダ 清汁(カイワレ・板麩) 米飯(150g)	カラスカレイの照焼き インゲンの味噌炒め フルーツ(オレンジ) 清汁(えのき・わかめ) 米飯(150g)	ポークカレーライス 香の物 コールスローサラダ スープ(ベーコン・ほうれん草)	鶏南蛮そば (鶏肉の甘辛煮) 京風たまご焼き フルーツ(みかん缶) ※麺類はご飯・汁付き
				ミルククリームせんべい	リングドーナツ	ひとくちまんじゅう(栗)	いちごゼリー
				八宝菜 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	パーベキューチキン ひじき煮 かぼちゃサラダ 米飯(150g)	ぶり大根 小松菜と卵の炒りつけ フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	鯖の漬焼き なすのそぼろあんかけ 味噌汁(大根・大根葉) 米飯(150g)
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
朝	スクラブルエッグ フルーツ(フルーツカクテル缶) 牛乳 コンソメスープ(アスパラ・コーン) ジャムパン	シューマイ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 牛乳 味噌汁(春菊・ふ) 米飯(150g)	がんもの煮物 オクラのおかかポン酢和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 米飯(150g)	さつま揚げのさつと煮 白菜の浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(庄内麩・椎茸) 米飯(150g)	なすのそぼろあんかけ かぶの塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(菜の花・麩) 米飯(150g)	豚バラ大根 菜の花のしらすあえ 牛乳 ふりかけ(うめしそ) 味噌汁(庄内麩・大根葉) 米飯(150g)	はんぺんの煮付け 胡瓜とやしの和え物 牛乳 かつおみそ 味噌汁(わかめ・小松菜) 米飯(150g)
昼	太刀魚の梅焼き かぶの旨煮 白菜のおかか和え 味噌汁(小松菜・庄内ふ) 米飯(150g)	お月見ハンバーグ 里芋のゆずみそかけ フルーツ(柿) きのこ汁 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 トマトサラダ フルーツヨーグルト ロールパン	ブラウンシュュー いんげんのツナマヨサラダ フルーツヨーグルト ロールパン	豚肉の生姜焼き 五目煮豆 胡瓜とかにかまの酢の物 味噌汁(いんげん・えのき) 米飯(150g)	鶏塩うどん (鶏肉の塩煮) エビ団子の甘酢炒め ヨーグルト ※麺類はご飯・汁付き	茹で豚おろしポン酢 ニラ玉 フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(スナップ・玉葱) 米飯(150g)
間	チョコバウム	ねりきり	リングドーナツ	吹雪饅頭	サラダせんべい	あんドーナツ	今川焼
タ	千草焼き じゃが芋の甘辛炒め ほうれん草の胡麻和え 米飯(150g)	鶏肉のチリソース 切り昆布の煮物 りんごのコンポート 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	チンジャオロース 春雨サラダ フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	メバルのおろし煮 里芋の煮ころがし フルーツ(ぶどう缶) 枝豆ご飯(150g)	鮭の塩こうじ焼き 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	鶏肉のさつぱり煮 白菜の中華炒め 清汁(椎茸・かいわれ) 米飯(150g)
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
朝	魚肉ソーセージのカレーソテー フルーツ(フルーツカクテル缶) 牛乳 スープ(ほうれん草・人参) 食パン	高野豆腐煮付け 白菜となめ茸の和え物 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 米飯(150g)	納豆 なすとベーコンの炒め物 牛乳 味噌汁(わかめ・なめこ) 米飯(150g)	えび団子の煮物 卵豆腐 牛乳 梅びしお 味噌汁(大根葉・白玉麩) 米飯(150g)	鶏つくねの煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(もやし・万葱) 米飯(150g)	野菜入り炒り卵 キャベツの浅漬け 牛乳 のり佃煮 味噌汁(庄内麩・菜の花) 米飯(150g)	ウィンナーソテー 鮭おろし 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(油揚げ・いんげん) 米飯(150g)
昼	タラの味噌マヨネーズ焼き 冬瓜のコンソメ煮 菜の花の胡麻和え けんちん汁 炒り卵ご飯	鯖の味噌煮 南瓜きんとん キャベツのおかか和え 清汁(かまぼこ・水菜) 米飯(150g)	ステーキ風ランチプレート フレンチサラダ コーンスープ 米飯(150g)	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の塩炒め ほうれん草のごま和え かに汁風 米飯(150g)	グラタン風 ベーコンとキャベツのソテー ツナサラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん レーズンロール)	鶏肉と蓮根のおろしダレ えびとブロッコリーの塩炒め 杏仁豆腐 中華スープ(椎茸・アスパラ)	ちゃんぽん風ラーメン (肉野菜炒め) カニシューマイ フルーツ(洋梨缶) ※麺類はご飯・汁付き
間	バームクーヘン	水ようかん	栗まんじゅう	クレープ	おかき	カステラ	吹雪まんじゅう
タ	つくねちゃんこ ジャーマンポテト チョコババロア 米飯(150g)	豚と大根の煮物 ブロッコリーと海老のソテー フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	白身魚フライ 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	鶏肉の山椒焼き 春雨のナムル フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	赤魚の煮付け さつま揚げと白菜の炒め物 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	カラスカレイの梅焼き 切干大根の煮物 フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	親子煮 かぶの信田煮 味噌汁(さつま・玉ねぎ) 米飯(150g)
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
朝	ツナとブロッコリーのソテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 クラムチャウダー あんぱん	肉団子の煮物 白菜の高菜和え 牛乳 のりたま 味噌汁(玉葱・春菊) 米飯(150g)	車麩のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(椎茸・大根) 米飯(150g)	さつま揚げの生姜炒め モロヘイヤのお浸し 牛乳 かつおみそ 味噌汁(さつまいも・玉葱) 米飯(150g)	鶏と切干大根の煮物 卵豆腐 牛乳 のり佃煮 味噌汁(小松菜・白玉麩) 米飯(150g)	ハンパンのときのこのソテー ほうれん草の胡麻和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(冬瓜・かいわれ) 米飯(150g)	卵焼き ちくわと切り昆布の煮付け 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(なめこ・豆腐) 米飯(150g)
昼	たららの粒マスタード焼き ちくじゃが煮 海藻サラダ 清汁(カイワレ・板麩) コーンご飯(150g)	パーチキンカレー 香の物 春雨サラダ 野菜スープ(キャベツ・椎茸)	たらのみそ田楽焼き さつまいもの金平 胡瓜とかにかまの酢のもの 清汁(ねぎ・とろろ昆布) 米飯(150g)	鶏肉の甘酢あんかけ 金時煮豆 焼ききのこのおろし和え 味噌汁(キヌサヤ・玉ねぎ) 米飯(150g)	魚介のトマトソースパスタ (魚介のトマト煮) ブロッコリーのサラダ ココアプリン コンソメスープ(玉葱・アスパラ)	白身魚のオニオンソース キャベツとウィンナーのコンソメ煮 海藻サラダ 味噌汁(厚揚げ・いんげん) ピースご飯	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 キャベツとツナのマヨサラダ フルーツ(白桃缶) 味噌汁(菜の花・麩) 米飯(150g)
間	たいやき	栗カステラ饅頭	人形焼き	せんべい(ぼたぼた焼き)	あんドーナツ	ワッフル	栗ようかん
タ	豚肉と厚揚げのオイスター炒め 冬瓜とベーコンの中華煮 ぶどうゼリー 米飯(150g)	カレイのおろし煮 ほうれん草と卵の炒めもの フルーツ(りんご缶) ゆかりごはん	麻婆豆腐 エビ団子の煮物 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鮭の照り焼き ひじき煮 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	鶏肉のポン酢焼 南瓜きんとん フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g) ※麺類はご飯・汁付き	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	鯖の塩焼き ひじきの白和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) 米飯(150g)
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝	ほうれん草のクリーム煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 野菜スープ(コーン・たまね) ロールパン	いわしの煮つけ きゅうりの塩昆布和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(小松菜・小町麩) 米飯(150g)	豚肉と大根の煮物 いんげんの梅和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キャベツ・麩) 米飯(150g)	生揚げの生姜煮 キャベツの漬物 牛乳 かつおみそ 味噌汁(青梗菜・白玉麩) 米飯(150g)	魚肉ソーセージのソテー 小松菜のわさびマヨネーズ和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(葱・わかめ) 米飯(150g)	ウィンナーと野菜のソテー 白菜のゆかり和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(板麩・キヌサヤ) 米飯(150g)	
昼	さわらの照り焼き 揚げ茄子の煮浸し 菜の花のごま和え 味噌汁(わかめ) 梅しらすご飯(150g)	シーフードカレー 福神漬・らっきょう漬 豆腐サラダ コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱)	赤魚の塩こうじ焼き じゃが芋とベーコンのソテー 蒲鉾とわかめのぬた和え 味噌汁(春菊・えのき) 栗ご飯(150g)	松風焼き 茄子の南蛮漬け 三色ナムル 味噌汁(白菜・大根葉) 米飯(150g)	鯖の山椒焼き 五目煮豆 モロヘイヤのおかか和え 味噌汁(椎茸・えのき) 米飯(150g)	りんごパン かぼちゃメンチ(トマトソース) コールスローサラダ パンプキンババロア 野菜スープ(スナップエンドウ・コーン)	
間	ほうじ茶プリン	黒糖カステラ	紅葉饅頭	おかき	オレンジゼリー	オレンジゼリー	
タ	豚肉のチーズ玉子焼き 金平ごぼう ラムネゼリー 米飯(150g)	鮭のみそマヨ焼 ビーフソテー フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	カレーコロッケ ほうれん草と卵の炒りつけ フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	からすかれいの照り焼き 冬瓜とかにかまの葛煮 フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	メヌケの香味ダレ 中華風煮奴 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	