


10月 献立表

		令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	令和06年10月06日(日)	
朝		御飯 ミートボール 大根の柚子風味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(青梗菜・うずまき) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 青菜のおかか和え 香の物(しば漬け) みそ汁(南瓜・葱) ジョア	御飯 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサ のり佃煮 みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・葱) カルシウム牛乳	御飯 はんぺんの煮物 シラスと胡瓜の生姜和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳	
昼		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 春菊のごま味噌和え りんごムース お吸物(てまり・水菜)	チキンピラフ 野菜コロッケ コーンスープ フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚のトマトソースか コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 めだいの和風ムニエル しろ菜とえのきの和え物 フルーツ(キウイ)	ナポリタン えびとカリフラワーのソ プリン	御飯 とんかつ きんぴられんこん フルーツ缶(黄桃)	
昼間食		練り切り	ドームケーキ	ゆずムース	おかき	みたらしだんご	杏仁豆腐	
夕		御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 お吸物(素麺・大根菜)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソ ッパースープ(冬瓜・椎茸)	御飯 松風焼き ほうれん草の炒め物 みそ汁(大根・大根菜)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 お吸物(はんぺん・豆苗)	御飯 めめけのおろし煮 なすのみそ炒め お吸物(素麺・かぶ菜)	御飯 さわらのバター醤油焼き アスパラサラダ みそ汁(じゃが芋・大根菜)	
		1548kcal	1605kcal	1431kcal	1451kcal	1510kcal	1530kcal	
		58.6g	53.2g	59.3g	53.2g	54g	51.4g	
		39.7g	41.4g	32.4g	37.7g	38.3g	39.7g	
		247.8g	264.5g	232.5g	234.8g	245g	247.8g	
		7.7g	8g	6.3g	6g	7.5g	7.1g	
		932mg	720mg	987mg	825mg	860mg	793mg	
		8.9mg	8.6mg	9.7mg	8.7mg	9mg	7.6mg	
		令和06年10月07日(月)	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)	令和06年10月13日(日)
朝		御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し たいみそ みそ汁(玉葱・うずまき) ヨーグルト	御飯 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(小松菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 うめびしお みそ汁(さつま芋・豆苗) ジョア	御飯 豚肉と白菜の煮物 大根のごま醤油和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(おつゆ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ なすの和風サラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(えのき・葱) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草の錦糸和え 金山寺みそ みそ汁(おつゆ・白菜) カルシウム牛乳
昼		麦ご飯 鶏肉の香味ソースかけ ごぼうの炒り煮 フルーツ缶(パイ)	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 たらもの西京焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 かにクリームコロッケ えびとしろ菜の炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	高菜チャーハン 焼き餃子 カリフラワーの和え物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 フルーツ(オレンジ)	御飯 銀ダラの照り焼き 肉じゃが フルーツ缶(黄桃)
昼間食		きみしぐれ	味噌饅頭	どら焼き	ほうじ茶プリン	おかき	梅ようかん	いちごムース
夕		御飯 めばるの生姜煮 キャベツの酢味噌和え お吸物(小豆・水菜)	御飯 回鍋肉 かに焼売 中華スープ(冬瓜・大根菜)	御飯 千草焼き 白菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・みつば)	御飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ みそ汁(青菜・はんぺん)	麦ご飯 かれいの煮付け レバー炒め みそ汁(油揚げ・水菜)	菜めし 豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 鶏のタルタルソースかけ 野菜サラダ コンソメスープ(畑菜・コ
		1417kcal	1550kcal	1493kcal	1576kcal	1530kcal	1527kcal	1564kcal
		56.4g	55g	57.7g	51.6g	57.3g	50g	57.5g
		24.3g	49.7g	33.8g	44.5g	42.3g	37.3g	48g
		249.2g	228.2g	244.7g	249g	233.2g	255.1g	234.7g
		5.8g	7.6g	6.4g	5.7g	7.9g	6.1g	6.3g
		840mg	838mg	848mg	913mg	858mg	1154mg	815mg
		8.2mg	8.4mg	9.5mg	8.4mg	9.8mg	9.5mg	11.3mg
		令和06年10月14日(月)	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)	令和06年10月20日(日)
朝		御飯 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・みつば) ヨーグルト	御飯 厚焼き玉子 野菜ソテー ふりかけ(カツオ) みそ汁(さつま芋・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと白菜の治 なすの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(南瓜・大根菜) ジョア	御飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え もろみみそ みそ汁(うずまき・かぶ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜炒め うめびしお みそ汁(里芋・きぬさや) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ たいみそ みそ汁(青梗菜・えのき) カルシウム牛乳
昼		御飯 豚肉の中華炒め カリフラワーサラダ フルーツ缶(パイ)	<紅葉狩り> 栗おこわ さばの紅葉焼き きのこの焼き浸し 柿の白和え 赤だし味噌汁	御飯 あじの香味焼き ふろふき大根 フルーツ缶(白桃)	御飯 牛肉のゆず醤油炒め 竹輪としろ菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー)	御飯 回鍋肉 かに焼売 フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 揚げ豆腐の野菜あん うまい菜のお浸し フルーツ缶(リンゴ)	御飯 白身魚の梅肉焼き キャベツの和え物 フルーツ缶(黄桃)
昼間食		和風バンケーキ	酒饅頭	フルーツパフェ	ワッフル	おかき	チョコレートババロア	バナナクレープ
夕		御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら みそ汁(南瓜・大根菜)	御飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(人参・冬瓜)	御飯 鶏の柚子胡椒ソース 青梗菜のソテー コンソメスープ(マッシュル	御飯 さばの生姜煮 もやしのボン酢和え お吸物(豆腐・豆苗)	御飯 かに入り卵焼き和風あん ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・えのき)	御飯 メヌケの塩麹焼き かぶとつみれの炊き合 お吸物(とろろ・小花麩)	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー コンソメスープ(白菜・コーン)
		1505kcal	1585kcal	1407kcal	1401kcal	1541kcal	1533kcal	1492kcal
		54g	59.3g	50.7g	56.9g	54.7g	54.1g	56.3g
		40.3g	41.8g	34g	35.1g	43.6g	40.3g	42g
		243.3g	252.2g	230.4g	225.8g	239.9g	246.8g	228.7g
		7.1g	7.5g	6.4g	6.2g	7.4g	6.4g	6g
		870mg	876mg	669mg	947mg	927mg	1277mg	817mg

鉄	9.1mg	鉄	11mg	鉄	4.7mg	鉄	10.6mg	鉄	9.7mg	鉄	7mg	鉄	9.2mg
---	-------	---	------	---	-------	---	--------	---	-------	---	-----	---	-------

10月 献立表

	令和06年10月21日(月)	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)	令和06年10月27日(日)
朝	御飯 チキンオムレツ ポテトサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・大根葉) ヨーグルト	御飯 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 野菜サラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(豆腐・しめじ) ジョア	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 なすのポン酢和え あみえび佃煮 みそ汁(青菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し うめびしお みそ汁(大根・うずまさ) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(南瓜・水菜) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 カリフラワーのマヨネーズ 香の物(青しその実漬) みそ汁(しろな・油揚げ) カルシウム牛乳
昼	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り フルーツ缶(パイン) みそ汁(小松菜・おつゆ)	御飯 白身魚の味噌焼き ほうれん草としめじのお なすの含め煮 みそ汁(さつま芋・葱)	御飯 豚肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え みそ汁(白桃)	御飯 めばるの香味蒸し かぶの含め煮 みそ汁(バナナ)	御飯 おかめそば 海鮮焼売 しろなの錦糸和え みそ汁(カキ)	御飯 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し 季節のフルーツ	御飯 きのこカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト
夜	おやつ(マンゴープリン)	おやつ(今川焼き)	おやつ(パインムース)	おやつ(ヨーグルトパウンド)	おやつ(おかし)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(コーヒゼリー)
夕	御飯 ぶりの漬け焼き 白菜の和え物 お吸物(素麺・葱)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 みそ汁(さつま芋・葱)	御飯 さんまの塩焼き さつまいものレモン煮 みそ汁(もやし・畑菜)	御飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(畑菜・おつゆ)	御飯 かに玉 ベーコンともやしの炒め みそ汁(里芋・玉葱)	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁(卵・葱)	御飯 たらの野菜あんかけ 青菜の炒め煮 みそ汁(もやし・おつゆ)
	1539kcal	1400kcal	1604kcal	1403kcal	1439kcal	1513kcal	1562kcal
	52.7g	59.4g	54.4g	53.6g	50.4g	50g	62.7g
	43.6g	27.4g	55.4g	36.7g	36g	41.5g	41g
	242.8g	235.6g	232.5g	221.7g	233.9g	243.4g	244.8g
	8g	6.8g	5.6g	5.7g	9.5g	6.6g	7.3g
	842mg	918mg	449mg	773mg	841mg	687mg	958mg
	9.2mg	12mg	12.9mg	9.1mg	9.3mg	5.8mg	14.2mg
	令和06年10月28日(月)	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)			
朝	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜のドレッシング和え ふりかけ(かつお) みそ汁(南瓜・玉葱) ヨーグルト	御飯 えびの卵とじ キャベツのサラダ たいみそ みそ汁(しめじ・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね オクラのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) ジョア	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 うめびしお みそ汁(小松菜・うずまさ) カルシウム牛乳			
昼	御飯 あじの南蛮漬け 青梗菜の和え物 フルーツ缶(パイン)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ みそ汁(みかん)	ゆかりご飯 めだいのみりん焼き 里芋の煮物 みそ汁(白桃)	<ハロウィン> 海老ピラフ コーンコロッケ ポタージュスープ フルーツ缶(マンゴー)			
夜	おやつ(羊ようかん)	おやつ(上用饅頭)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(南瓜プリン)			
夕	御飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 白身魚のマスタード焼き しろなのなめたけ和え みそ汁(卵・葱)	御飯 和風卵焼き レバー炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	御飯 鶏肉の南部焼き もやしのおかか和え みそ汁(大根・大根葉)			
	1493kcal	1561kcal	1537kcal	1500kcal			
	51.1g	61.6g	55.3g	54g			
	30.3g	43.7g	39.9g	36.2g			
	260.5g	236.1g	246.2g	246.4g			
	6.3g	6.2g	6.7g	9.3g			
	827mg	945mg	1108mg	826mg			
	7.9mg	9.6mg	7.1mg	10mg			