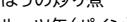


10月 献立表

/ 3

		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			 <お粥日膳> 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(てまり麩・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			
夕				練り切り 御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 お吸物(素麺・大根葉)	ドームケーキ 御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソ コンソメー(冬瓜・椎茸)	ゆずムース 御飯 松風焼き ほうれん草の炒め物 みそ汁(大根・大根葉)	おかき 御飯 豚肉のににく醤油炒め かぼちゃの甘煮 お吸物(はんぺん・豆苗)			
				154.8kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	160.5kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	143.1kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	145.1kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	151.0kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	153.0kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	
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(玉葱・うずまき) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しじまとさつま揚げの煮 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(おつゆふ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 ほうれんそうの和え物 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(おつゆ麩・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(パイン)	食パン・クリームパン ミニストローネ オニオングラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 たらの西京焼き 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 えびとしら菜の炒め物 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 フルーツ缶(オレンジ)	御飯 銀だらの照り焼き 豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・かぶ葉)	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(おつゆ麩・白菜) カルシウム牛乳	
夕			きみしぐれ 御飯 めばるの生姜煮 キャベツの酢味噌和え お吸物(小花麩・水菜)	味噌饅頭 御飯 回鍋肉 白菜の和え物 中華スープ(冬瓜・大根)	どら焼き 御飯 千草焼き 白菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・みつば)	ほうじ茶プリン 御飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ みそ汁(油揚げ・水菜)	おかき 御飯 かれいの煮付け レバー炒め みそ汁(油揚げ・水菜)	梅ようかん 御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ・かぶ葉)	いちごムース 御飯 鶏のタルタルソースがけ 野菜サラダ コンソメスープ(白菜・コ)	
		1417kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1550kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1493kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1493kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1576kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1576kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1530kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1527kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄	1564kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム 鉄
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・大根葉) 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(うずまき麩・かぶ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 春菊の菜炒め 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 チンゲン菜炒め 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(パイン)	 <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 竹輪としらのの煮浸し フルーツ缶(マンゴー)	御飯 回鍋肉 かに焼壳 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)		
夕		和風パンケーキ 酒饅頭	フルーツキャロットセリ	ワッフル	おかき	チョコレートババロア	バナナクレープ			
		御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら みそ汁(南瓜・大根葉)	御飯 ハンバーグ 鶏の柚子胡椒ソース 青梗菜のソテー コンソメスープ(人参・冬瓜)	御飯 さばの生姜煮 もやしのポン酢和え お吸物(豆腐・豆苗)	御飯 かに入卵焼きと風あん 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 かぶとみれの炊き合 いんげんのソテー お吸物(とろろ・小花麩) コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー コーンスープ(白菜・コーン)			
		1505kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1585kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1407kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1407kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1401kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1401kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1541kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1541kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム	1533kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 加シム
		54g 40.3g 243.3g 7.1g 870mg	59.3g 41.8g 252.2g 7.5g 876mg	50.7g 34g 230.4g 6.4g 669mg	56.9g 35.1g 225.8g 6.2g 947mg	54.7g 43.6g 239.9g 7.4g 927mg	54.1g 40.3g 246.8g 6.4g 1277mg	56.3g 42g 228.7g 6g 817mg		

鐵	9.1mg	鐵	11mg	鐵	4.7mg	鐵	10.6mg	鐵	9.7mg	鐵	7mg	鐵	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)	
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・うずまき) 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(青しその実漬け) 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 キヤベツの酢味噌和え フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き キヤベツの酢味噌和え フルーツ缶(白桃)	御飯 めばるの香味蒸し かぶの含め煮 フルーツ(バナナ)	おかめそば 海鮮焼売 しろなの錦糸和え フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 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				
昼間食	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(ヨーグルトババロア)	おやつ(おかき)	おやつ(水melonjelly)	おやつ(コーヒーゼリー)				
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(畠菜・おつゆ)	御飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(畠菜・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)				
	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1400kcal	エネルギー 1604kcal	エネルギー 1403kcal	エネルギー 1439kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1562kcal				
	蛋白質 52.7g	蛋白質 59.4g	蛋白質 54.4g	蛋白質 53.6g	蛋白質 50.4g	蛋白質 50g	蛋白質 62.7g				
	脂質 43.6g	脂質 27.4g	脂質 55.4g	脂質 36.7g	脂質 36g	脂質 41.5g	脂質 41g				
	炭水化物 242.8g	炭水化物 235.6g	炭水化物 232.5g	炭水化物 221.7g	炭水化物 233.9g	炭水化物 243.4g	炭水化物 244.8g				
	食塩相当 8g	食塩相当 6.8g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.7g	食塩相当 9.5g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.3g				
	カルシウム 842mg	カルシウム 918mg	カルシウム 449mg	カルシウム 773mg	カルシウム 841mg	カルシウム 687mg	カルシウム 958mg				
	鉄 9.2mg	鉄 12mg	鉄 12.9mg	鉄 9.1mg	鉄 9.3mg	鉄 5.8mg	鉄 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 キヤベツのサラダ	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・うずまき) 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 フルーツ缶(みかん)	ゆかりご飯 めだいのみりん焼き 里芋の煮物 フルーツ缶(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)							
昼間食	おやつ(芋ようかん)	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 パークチャップ じゃが芋の煮物 コリメープ(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)							
	エネルギー 1493kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1537kcal	エネルギー 1500kcal							
	蛋白質 51.1g	蛋白質 61.6g	蛋白質 55.3g	蛋白質 54g							
	脂質 30.3g	脂質 43.7g	脂質 39.9g	脂質 36.2g							
	炭水化物 260.5g	炭水化物 236.1g	炭水化物 246.2g	炭水化物 246.4g							
	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.7g	食塩相当 9.3g							
	カルシウム 827mg	カルシウム 945mg	カルシウム 1108mg	カルシウム 826mg							
	鉄 7.9mg	鉄 9.6mg	鉄 7.1mg	鉄 10mg							