

# 10月の予定献立



		令和05年10月01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・うずまさ 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(てまり麩・水菜)														
昼間食								芋ようかん														
夕								御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 みそ汁(白菜・大根葉)														
		令和05年10月02日(月)	令和05年10月03日(火)	令和05年10月04日(水)	令和05年10月05日(木)	令和05年10月06日(金)	令和05年10月07日(土)	令和05年10月08日(日)														
朝	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) ヨーグルト	御飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツラのサラダ のり佃煮 みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳	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・きざみ揚げ) ジュア	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 ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 青梗菜のお浸し たいみそ みそ汁(玉葱・うずまさ麩) カルシウム牛乳	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	<table border="1"> <tr><td>1人分</td><td>1574kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>57.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>40g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>254.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当</td><td>7.8g</td></tr> <tr><td>加鈣</td><td>942mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>8.8mg</td></tr> </table>	1人分	1574kcal	蛋白質	57.9g	脂質	40g	炭水化物	254.1g	食塩相当	7.8g	加鈣	942mg	鉄	8.8mg
1人分	1574kcal																					
蛋白質	57.9g																					
脂質	40g																					
炭水化物	254.1g																					
食塩相当	7.8g																					
加鈣	942mg																					
鉄	8.8mg																					
昼	御飯 さばの味噌煮 かぶの和え物 フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉のトマトソースカ コールスローサラダ パイン缶	麦ご飯 めだいの和風ニエ しろ菜とえのきの和え物 みかん缶	ナポリタン キャベツのサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 とんかつ 加ワラーのソテー 黄桃缶	麦ご飯 鶏肉の香味ソースか ごぼうの炒り煮 りんご缶	御飯 あじの漬け焼き ほうれん草のソテー フルーツカクテル缶															
昼間食	ドームケーキ	マドレーヌ	焼きドーナツ	ライチゼリー	ロールケーキ	やわらかおかき	味噌饅頭															
夕	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニチャップリ ソッパ(冬瓜・椎茸) 1人分 1394kcal 蛋白質 52.4g 脂質 29.7g 炭水化物 240.2g 食塩相当 5.7g 加鈣 483mg 鉄 9.8mg	御飯 かれいの煮付け レバー炒め みそ汁(大根・大根葉) 1人分 1468kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.3g 炭水化物 232.2g 食塩相当 5.7g 加鈣 761mg 鉄 8.9mg	御飯 豚肉のんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 お吸物(はんぺん・豆) 1人分 1437kcal 蛋白質 51.3g 脂質 36.8g 炭水化物 233.8g 食塩相当 5.5g 加鈣 701mg 鉄 13mg	ゆかりご飯 めめけのおろし煮 なすのみそ炒め みそ汁(かぶ・かぶ葉) 1人分 1482kcal 蛋白質 52.6g 脂質 41.1g 炭水化物 232.4g 食塩相当 7.8g 加鈣 827mg 鉄 8.7mg	御飯 鶏肉の香味焼き いんげんのサラダ みそ汁(じゃが芋・大根葉) 1人分 1481kcal 蛋白質 51.3g 脂質 37g 炭水化物 243.2g 食塩相当 6.7g 加鈣 820mg 鉄 8.3mg	御飯 めばるの生姜煮 青菜の和え物 お吸物(小花麩・水菜) 1人分 1370kcal 蛋白質 53.7g 脂質 28.8g 炭水化物 230.9g 食塩相当 6.1g 加鈣 884mg 鉄 8.8mg	御飯 回鍋肉 かに焼売 中華ソブ(冬瓜・大根) 1人分 1436kcal 蛋白質 57.4g 脂質 36.5g 炭水化物 227.8g 食塩相当 7.1g 加鈣 862mg 鉄 8.9mg															
		令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)	令和05年10月15日(日)														
朝	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 香の物(しば漬け) みそ汁(椎茸・豆苗) ヨーグルト	御飯 豚肉と里芋の煮物 大根のごま醤油和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(キャベツ・しめ カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 のり佃煮 みそ汁(豆腐・豆苗) ジュア	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 魚肉ソーセージとピーマンの炒め ほうれん草の和風和え 金山寺みそ みそ汁(おつゆ麩・白菜 カルシウム牛乳	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 カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め いんげんのソテー ふりかけ(カツオ) みそ汁(さつま芋・玉葱 カルシウム牛乳															
昼	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 大根きんぴら 白桃缶	御飯 白身魚のフライ えびとちくわの炒め物 マンゴー缶	チキンピラフ かぼちゃの煮物 りんご缶	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 フルーツカクテル缶	御飯 鶏のオムライスがけ 野菜サラダ 黄桃缶	<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															
昼間食	どら焼き	抹茶ワッフル	いちごムース	練りきり	やわらかおかき	和風パンケーキ	酒饅頭															
夕	麦ご飯 千草焼き 白菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・みつば) 1人分 1523kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.4g 炭水化物 243.4g 食塩相当 6.6g 加鈣 557mg 鉄 10.9mg	御飯 鶏肉の塩焼焼き さつま芋サラダ みそ汁(青菜・うずまさ 1人分 1531kcal 蛋白質 54.4g 脂質 40.2g 炭水化物 244.2g 食塩相当 5.9g 加鈣 767mg 鉄 7.7mg	御飯 松風焼き ほうれん草の炒め物 みそ汁(油揚げ・白菜) 1人分 1441kcal 蛋白質 54.2g 脂質 30.5g 炭水化物 245.5g 食塩相当 8g 加鈣 1180mg 鉄 5.5mg	十五穀米 鶏肉のみそ漬焼き いんげんのごま和え お吸物(はんぺん・かぶ 1人分 1440kcal 蛋白質 53g 脂質 40g 炭水化物 224.2g 食塩相当 5.8g 加鈣 853mg 鉄 12.1mg	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華ソブ(畑菜・木目 1人分 1575kcal 蛋白質 52g 脂質 49.5g 炭水化物 237.1g 食塩相当 7.2g 加鈣 862mg 鉄 11.7mg	御飯 ぶり大根 オクラのドレッシング和え みそ汁(南瓜・大根葉) 1人分 1457kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.9g 炭水化物 233.5g 食塩相当 6.1g 加鈣 895mg 鉄 8.9mg	御飯 鶏肉のチーズ焼き 二色和え みそ汁(青梗菜・うずまさ 1人分 1522kcal 蛋白質 60.4g 脂質 38.7g 炭水化物 245.9g 食塩相当 6.5g 加鈣 896mg 鉄 9.9mg															

# 10月の予定献立



	令和05年10月16日(月)	令和05年10月17日(火)	令和05年10月18日(水)	令和05年10月19日(木)	令和05年10月20日(金)	令和05年10月21日(土)	令和05年10月22日(日)
朝	御飯 さつま揚げと白菜の治部煮 オクラの和え物 香の物(つば漬け) みそ汁(南瓜・大根葉) ヨーグルト	御飯 和風ミートボール しらすと青菜の生妻和え のり佃煮 みそ汁(もやし・きざみ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜炒め 香の物(たくあん) みそ汁(里芋・きぬさや) ジョア	御飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピ・ナツ和え 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	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) カルシウム牛乳	雑炊 松風焼き みそ汁(さつま芋・豆腐) カルシウム牛乳
昼	御飯 あじの香味焼き ふろふき大根 みかん缶	食パン・クリームパン ポトフ グリーンサラダ マンゴー缶	御飯 青椒肉絲 春雨の甘酢和え 洋梨缶	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あん うまい菜のお浸し パイン缶	御飯 白身魚の梅肉焼き キャベツの和え物 黄桃缶	豚丼 さつま揚げと昆布の炊 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ)	<みんなの日曜日> ココイチ特製カレー トッピング)ハンバーグ 福神漬け コッパ・ポ (かぶ・ア)
昼間食	ぶどうゼリー	やわらかおかき	シュークリーム	チョコレートパバロア	バナナクレープ	マンゴープリン	今川焼き
夕	御飯 ミートローフ カリフラワーサラダ コッパ・ポ(マッシュ・人)	さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め お吸物(豆腐・豆腐)	かに入り卵焼き和風あんか ひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・大)	御飯 メヌケの塩麹焼き 畑菜の和え物 お吸物(とろろ・小花)	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー コッパ・ポ(白菜・コ)	御飯 ぶりの漬け焼き 白菜の和え物 お吸物(素麺・葱)	紅鮭ごはん 野菜しんじょう 煮浸し みそ汁(冬瓜・大根葉)
	I171kcal 1430kcal 蛋白質 51.4g 脂質 34.9g 炭水化物 233.9g 食塩相当 7g 加シム 565mg 鉄 10mg	I171kcal 1434kcal 蛋白質 52g 脂質 48.2g 炭水化物 207.5g 食塩相当 7.2g 加シム 779mg 鉄 8.6mg	I171kcal 1480kcal 蛋白質 51.4g 脂質 35.3g 炭水化物 246g 食塩相当 6.9g 加シム 1176mg 鉄 6.3mg	I171kcal 1546kcal 蛋白質 57g 脂質 42.6g 炭水化物 242.8g 食塩相当 5.7g 加シム 1036mg 鉄 10.5mg	I171kcal 1492kcal 蛋白質 56.3g 脂質 42g 炭水化物 228.7g 食塩相当 6g 加シム 833mg 鉄 9.2mg	I171kcal 1530kcal 蛋白質 52.9g 脂質 43.7g 炭水化物 240.6g 食塩相当 8g 加シム 839mg 鉄 9.2mg	I171kcal 1636kcal 蛋白質 66.3g 脂質 48.4g 炭水化物 237.5g 食塩相当 8.6g 加シム 921mg 鉄 10.7mg
	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)	令和05年10月29日(日)
朝	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(つば漬け) みそ汁(きぬさや・豆腐) ヨーグルト	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 減塩うめびしお みそ汁(大根・うずまさ) ジョア	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(しいたけ・水菜) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 かひのりマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬) みそ汁(しろな・おつゆ) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	御飯 ウィンナーとかぶのポトフ 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
昼	御飯 白身魚の味噌焼き ほうれん草としめじ のおかか和え みかん缶	御飯 めばるの香味蒸し かぶの含め煮 りんご缶	きつねそば 海鮮焼売 しろなの和風和え マンゴー缶	麦ご飯 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し 季節の果物	御飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	十五穀米 あじの南蛮漬け 青梗菜の和え物 黄桃缶	御飯 豚肉の中華炒め 青梗菜のナムル パイン缶
昼間食	かすてら饅頭	やわらかおかき	ヨーグルトパバロア	水まんじゅう	コーヒーゼリー	ようかん	プリン
夕	御飯 豚肉のバター醤油ソース かぶの洋風煮 みそ汁(キャベツ・えのき) ヨーグルト	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 さばの山椒煮 パ・コともやしの炒め物 みそ汁(里芋・玉葱)	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 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・さつま)	御飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 コッパ・ポ(白菜・コ)	御飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁(豆腐・葱)
	I171kcal 1371kcal 蛋白質 51.2g 脂質 33.4g 炭水化物 223.7g 食塩相当 6g 加シム 489mg 鉄 9.2mg	I171kcal 1427kcal 蛋白質 56.3g 脂質 38.5g 炭水化物 220.2g 食塩相当 5.9g 加シム 1000mg 鉄 8mg	I171kcal 1455kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.3g 炭水化物 242.6g 食塩相当 8.1g 加シム 737mg 鉄 6.3mg	I171kcal 1431kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.5g 炭水化物 240.3g 食塩相当 5.9g 加シム 860mg 鉄 8.8mg	I171kcal 1471kcal 蛋白質 59.5g 脂質 35.4g 炭水化物 236.4g 食塩相当 5.9g 加シム 886mg 鉄 12.3mg	I171kcal 1499kcal 蛋白質 51.8g 脂質 30.6g 炭水化物 260.8g 食塩相当 6.2g 加シム 824mg 鉄 8.1mg	I171kcal 1482kcal 蛋白質 52.7g 脂質 41.3g 炭水化物 232.2g 食塩相当 6.2g 加シム 834mg 鉄 7.8mg
	令和05年10月30日(月)	令和05年10月31日(火)					
朝	御飯 とりつくね 春菊のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) ヨーグルト	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 香の物(しば漬け) みそ汁(小松菜・うずまさ) カルシウム牛乳					
昼	ゆかりご飯 めだいのみりん焼き 里芋の煮物 みかん缶	<ハロウィン> 海老ピラフ コーンコロケ マンゴー缶 コッパ・ポ(しめじ・人)					
昼間食	ロールケーキ	南瓜プリン					
夕	御飯 和風卵焼き 白菜ときのこのゆず醤油和 みそ汁(かぶ・豆腐)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁(大根・大根葉)					
	I171kcal 1479kcal 蛋白質 51.6g 脂質 38.5g 炭水化物 237.8g 食塩相当 6.3g 加シム 544mg 鉄 10.2mg	I171kcal 1477kcal 蛋白質 54.8g 脂質 32.8g 炭水化物 249.7g 食塩相当 9.3g 加シム 822mg 鉄 10.3mg					