

10月の献立

			10月01日(木)	10月02日(金)	10月03日(土)	10月04日(日)
朝	 すっかり秋空に変わり、段々と気温も下がってまいりました。風邪などひかないよう、水分と栄養を十分に摂って、お元気にお過ごしください！！ 		御飯 だし巻きたまご & ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 銀鮭の塩焼き & 野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ & いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ & ジャーマンポテト 【UP↑】コンスーフ ショア
昼			◇旅するランチ～イタリア～ バターライス 赤魚のアクアパッツァ 茄子のマリネ フルーツ(パイン) 野菜たっぷりスープ	◇トマトチキンカツランチ 御飯 ミラノ風チキンかつ 付)パスタ ビーンズサラダ コンソメスープ	◆親子煮セット 御飯 親子煮 春菊のごま和え デザート(プリンムース) すまし汁	◇あじフライランチ 御飯 あじフライ 付)ブロッコリー ほうれん草の磯和え ヨーグルト(マンゴーソース) オニオンスープ
夕			御飯 チーズつくね & スナックアントウリテー 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハ宝菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き & ひじきの煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 筑前煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計			1587kcal 60.7g 6.4g	1598kcal 58.5g 6.1g	1597kcal 60.7g 6.7g	1535kcal 60g 6.7g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

10月の献立

	10月05日(月)	10月06日(火)	10月07日(水)	10月08日(木)	10月09日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	御飯 ホッケみりん焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	<u>たまご雑炊</u> とりつくね &ブロッコリーソー ショア	御飯 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 照焼きチキン &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ショア	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】五種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇チーズハンバーグランチ 御飯 チーズハンバーグ 付)いんげん・マッシュポテト 野菜ソテー ぎゅぎゅっとぶどうゼリー コンソメスープ	◇旅するランチ～北海道～ <u>味噌バターラーメン</u> 春巻き フルーツ(マンゴー)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)人参の甘煮 真砂炒め フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	◇本格!麻婆なす定食 御飯 麻婆なす ツナときゅうりの和え物 デザート(いちごムース) ワンタンスープ	◇中華おこわ定食 <u>中華おこわ</u> 豚肉と厚揚げの五目炒め 青梗菜のナムル 杏仁デザート 春雨スープ	◆さばの塩麴焼きセット 御飯 さばの塩麴焼き &じゃが芋のきんぴら カリフラワーのおかかマヨ ヨーグルト(マンゴーソース) すまし汁	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 温泉卵 コンポート(黄桃缶) つみれ汁
夕	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 たらのムニエル &野菜のトマト煮込み ブロッコリーのツナマヨサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1503kcal 63.7g 6.3g	1572kcal 57.6g 7.5g	1544kcal 62.5g 7.5g	1472kcal 59.8g 6.8g	1505kcal 62g 7.3g	1537kcal 58.8g 6.7g	1546kcal 61.3g 7.2g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

10月の献立

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 ジ ョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パ ニラヨーグルト	たまご雑炊 メダの照焼き &カリフラワーおかか ジ ョア	御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ〜マトハヤシソース &ブ ロccoli〜ソテー 【UP↑】コンスープ ジ ョア	御飯 さばの味噌煮 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パ ニラヨーグルト
昼	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◇さつま芋御飯膳 さつま芋御飯 かれの揚げ浸し 付)かぶ 春菊の白和え ぎゅぎゅつとマンゴーゼリー 塩豚汁	◇豚肉の甘酢炒め定食 御飯 豚肉の甘酢炒め 白菜のゆかりマヨ和え ヨーグルト(マンゴーソース) つみれ汁	◇擬製豆腐御膳 御飯(菜飯) 擬製豆腐 付)オクラ かに入りコロッケ デザート(プリンムース) のっぺい汁	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ〜人参ソース コンポート(洋梨缶) 乳酸菌飲料	◆鶏肉の焦がし醤油セット 御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ひじきの煮物 タマゴサラダ デザート(いちごムース) すまし汁	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ 里芋のみそ田楽 コンポート(みかん缶) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ひろうすの含め煮 &ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ヒールマンの肉詰め &マッシュポテト オクラのおかか和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁
計	1460kcal 60.8g 6.6g	1535kcal 60.3g 6.9g	1474kcal 48.2g 6.5g	1595kcal 71.2g 6.7g	1642kcal 59.7g 6.2g	1540kcal 63.6g 6.4g	1561kcal 63.8g 6.2g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

10月の献立

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】トロリとみずくのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	たまご雑炊 照焼きチン &じゃが芋のきんぴら ジョア	御飯 キャベツの重ね蒸し &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具沢山のトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル なすの揚げ浸し フルーツ(マンゴー) ワンタンスープ	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)ブロッコリー 玉ねぎのマリネ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー かぼちゃのスープ	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ) のっぺい汁	◇鮭のソテー・秋味定食 御飯 サーモンのソテー きのこソース さつま芋のレン煮 フルーツ(パイ) 野菜を食べるスープ	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ(甘辛ダレ) ヨーグルト(マンゴーソース) ワカメスープ	◆豚じゃがセット 御飯 豚じゃが 菜の花のお浸し コンポート(みかん缶) すまし汁	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜の天ぷら デザート(プリンムース) 塩豚汁
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ビタミンゼリー)	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 コールスローサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜の豚汁	麦ごはん 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 炭火焼きチン〜香味ソース &カリフラワーおかか 春菊の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1514kcal 58.1g 6.1g	1555kcal 57.5g 6.4g	1549kcal 62g 6.6g	1508kcal 61.7g 6g	1533kcal 63.3g 7g	1641kcal 60.7g 5.6g	1506kcal 57.8g 5.7g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。

10月の献立

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	御飯 だし巻きたまご &かぼちゃおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】トロッわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	たまご雑炊 とりつくね &かぼちゃの煮物 ジ ョア	御飯 オムレツ &ジャーマンポテト 【UP↑】コンスーフ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 ひろうすの含め煮 &菜の花浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	
昼	◇肉豆腐御膳 御飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇特製!天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スーフ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし ほうれん草の酢味噌和え フルーツ(バナナ) のっぺい汁	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ コンポート(洋梨缶) 乳酸菌飲料	◇和食御膳(卵焼き) ゆかり御飯 千草焼き 付)オクラ がんもの煮物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー つみれ汁	◇ハッピーハロウィン! 御飯 クリーム煮 ブロッコリーのサラダ 季節)ハロウィンデザート コンソメスープ	
夕	御飯 めばるの中華蒸し &青梗菜の煮浸し オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のこくま鶏スーフ	御飯 まぐろの生姜煮 &大根と人参の煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	
計	1479kcal 62.2g 7g	1505kcal 62.5g 7.5g	1472kcal 60.8g 7g	1589kcal 62.1g 6.5g	1529kcal 62.9g 7.2g	1526kcal 59.4g 6.1g	

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要日です。