

10月週間献立表

★：厨房炊飯

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 春菊のポン酢かけ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の辛子和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆と野菜の煮物 アスパラの和え物 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 竹輪の生姜炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーの炒め物 カリフラワーサラダ 漬物 牛乳
昼食			ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうと白滝の炒り煮 ぶどう	★けんちんうどん 磯辺揚げ 小松菜の梅ドレ和え 	ご飯 中華スープ カレイの中華焼き 春雨サラダ 柚子ムース	キーマカレー 蓮根のたらこマヨサラダ パイン 薬味 	ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれあんかけ ごぼうとエビの炒め トマトの塩こんぶ和え
夕食			ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 モロヘイヤ甘酢和え	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き もやしのお浸し	ご飯 味噌汁 豚と野菜のオイスター炒め ツナサラダ	ご飯 中華スープ 豆腐と蒸し鶏のうま煮 茄子の味噌炒め	ご飯 味噌汁 肉じゃが 魚肉ソーセージの炒め物 
3時			雪の宿	チョコバウムクーヘン	バナナケーキ	えびせんべい	ほうじ茶プリン
			11時 [*] - 1540kcal 蛋白質 57.4g 脂質 36.4g 食塩 6.3g	11時 [*] - 1560kcal 蛋白質 54.8g 脂質 40.4g 食塩 9.3g	11時 [*] - 1533kcal 蛋白質 56.5g 脂質 36.1g 食塩 6g	11時 [*] - 1596kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.1g 食塩 7.3g	11時 [*] - 1581kcal 蛋白質 50.7g 脂質 39.5g 食塩 7.4g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 味噌汁 ベーコンとズッキーニのソテー ブロッコリーサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆煮 白菜のワサビ醤油 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 青梗菜の炒り煮 なめたけ納豆 牛乳 	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 和風サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと青梗菜の炒め 煮豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 里芋の炊き合わせ オクラのゆかり和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつまいものそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 千草焼き 青菜の和風炒め 玉ねぎの酢味噌和え	★タンメン 春巻き 中華サラダ マンゴー 	ご飯 コンソメスープ ポークカットマトソースがけ ちくわのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 しめじとピーマンの炒め物 小松菜のお浸し 	★クロックムッシュ コンソメスープ ミートボール 青りんごゼリー 	ご飯 中華スープ えびと野菜のチリソース煮 焼売 中華サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ香味ねぎソース わかめの酢の物 黄桃
夕食	ご飯 中華スープ 鯡の甘酢あんかけ チーズサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き アスパラのしらす炒め	ご飯 味噌汁 ブリの幽庵焼き 南瓜の煮物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 春菊の白和え	ご飯 味噌汁 鱈の明太マヨ焼き 大根の和風和え 	ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め 切干大根の炒り煮	ご飯 味噌汁 ツナと野菜の卵とじ 水菜の梅サラダ
3時	ソフトサラダ	カスタードワッフル	オレンジケーキ	白あんドーナツ	梨	栗ようかん	抹茶ロールケーキ
	11時 [*] - 1575kcal 蛋白質 50g 脂質 46.7g 食塩 6.8g	11時 [*] - 1521kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.3g 食塩 7.1g	11時 [*] - 1595kcal 蛋白質 58.6g 脂質 41.4g 食塩 6.4g	11時 [*] - 1525kcal 蛋白質 51.1g 脂質 39.9g 食塩 7.6g	11時 [*] - 1524kcal 蛋白質 56.1g 脂質 48.3g 食塩 7.9g	11時 [*] - 1571kcal 蛋白質 50.1g 脂質 28.6g 食塩 8.2g	11時 [*] - 1591kcal 蛋白質 50.2g 脂質 46.9g 食塩 6.8g

*仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

10月週間献立表

★：厨房炊飯

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	ご飯 味噌汁 ハムと野菜のケチャップ炒め 胡瓜のからしマヨ和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ブロッコリーのごま醤油ソテー カリフラワーのサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋とつみれの煮物 もやしの和え物 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 かまぼこの卵とじ 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め ズッキーニのイタリアンサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆とインゲンの煮物 しらす納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ソーセージとポテトのカレー炒め 小松菜の和え物 漬物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ ひじきの炒り煮 モロヘイヤの和え物	スポーツの日 ★さつまいもごはん 味噌汁 鱈の生姜焼き 切干大根の煮物 浅漬け	ご飯 味噌汁 カボチャコロッケと白身フライ 蓮根と蒸し鶏の炒め とろろ	ご飯 中華スープ 韓国風煮魚 コーンサラダ 杏仁ムース	ハヤシライス ブロッコリーのソテー ツナサラダ みかん	★梅おろしそば かき揚げ トマトのさっぱり和え	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ シュリンプサラダ フルーツカクテル
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き にんじんの油炒め	ご飯 すまし汁 厚揚げの肉みそがけ チンゲン菜の炒め煮	ご飯 すまし汁 ホキの味噌焼き 冬瓜の煮物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏のおろしポン酢がけ 人参のごまドレサラダ	ご飯 すまし汁 ホッケの味噌野菜焼き 茄子と冬瓜のさっと煮	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 南瓜のいとこ煮	ご飯 味噌汁 豆腐とツナのチャンプルー 辛子和え
3時	メロンムース	ぱりんこ	まんじゅう（白）	紅茶ケーキ	ぼたぼた焼き	シフォンケーキ	巨峰カステラ
	1杯* - 1536kcal 蛋白質 55.8g 脂質 39.1g 食塩 6.4g	1杯* - 1580kcal 蛋白質 52.2g 脂質 37.1g 食塩 7.3g	1杯* - 1592kcal 蛋白質 53.3g 脂質 27.3g 食塩 7.7g	1杯* - 1530kcal 蛋白質 54.1g 脂質 31.1g 食塩 5.6g	1杯* - 1550kcal 蛋白質 51.8g 脂質 41.4g 食塩 7.8g	1杯* - 1566kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.6g 食塩 7.9g	1杯* - 1543kcal 蛋白質 50.7g 脂質 45.8g 食塩 6.7g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 味噌汁 がんとさつま芋の炊き合わせ アスパラサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 小松菜の炒め物 ひじきのポン酢和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の含め煮 青菜の辛子醤油 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 なすと竹輪の煮物 とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ねぎ納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜と桜エビの炒め物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と菜花の煮物 春菊のゆかり和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 春雨サラダ バナナプリン	ご飯 コンソメスープ チキンのハニーマスタード焼き たらこポテトソテー オニオンサラダ	ご飯 芋煮汁 鱈のバター醤油焼き 切干大根の煮物 なるとのごま和え	大豆カレー キャベツソテー 洋梨 薬味	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け 水菜の塩昆布和え オレンジムース	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぶのごま醤油ソテー 浅漬け	ビビンバ丼 中華スープ 水餃子 カリフラワーの中華サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の梅煮 白菜の生姜和え	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 里芋の煮物	ご飯 コンソメスープ 豚肉のパーベキューソテー カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 ブリ大根 モロヘイヤの梅和え	ご飯 すまし汁 鶏の味噌マヨ焼き 菜花のお浸し	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼き 胡瓜の甘酢和え	ご飯 味噌汁 はんぺんとえびの炒め物 南瓜のごま煮
3時	芋ようかん	星たべよ	マロンパパロア	メープルケーキ	煮りんご	味しらべ	おしるこ
	1杯* - 1557kcal 蛋白質 48.6g 脂質 27.1g 食塩 7.2g	1杯* - 1532kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.4g 食塩 7g	1杯* - 1584kcal 蛋白質 53.2g 脂質 33.9g 食塩 6.4g	1杯* - 1577kcal 蛋白質 51.9g 脂質 35.2g 食塩 7.2g	1杯* - 1544kcal 蛋白質 54.7g 脂質 37.9g 食塩 6.2g	1杯* - 1554kcal 蛋白質 55g 脂質 38.6g 食塩 5.7g	1杯* - 1558kcal 蛋白質 52.6g 脂質 30.3g 食塩 7.6g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



10月週間献立表



★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 味噌汁 しめじと冬瓜の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツとツナの炒り煮 カニカマとゆずサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜の炒め物 アスパラサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれとインゲンの煮物 とろろ納豆 コーヒー牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛炒め カリフラワーの青じそ和え 漬物 ジョア		
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のクリームソースがけ ハムとズッキーニのソテー カラフルサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの香味炒め 菜花としらすの胡麻和え いちごブルーチェ	ご飯 ワンタンスープ 麻婆茄子 エビシュウマイ 棒棒鶏	ご飯 すまし汁 赤魚の西京焼き おから炒め りんご	ハロウィン ★エビピラフ コンソメスープ トマトチキンソテー パンプキンサラダ		
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 青梗菜のポン酢和え	ご飯 味噌汁 高野豆腐の柳川風 大根とわかめのサラダ	ご飯 すまし汁 鯖のネギ塩焼き 蓮根の青のり炒め	ご飯 味噌汁 豚野菜炒め モロヘイヤの和え物	ご飯 味噌汁 カレーのみぞれ煮 いんげんのピーナッツ和え		
3時	レアチーズムース	人形焼	和のパンケーキ (きなこ黒蜜)	シベリア	ハロウィンスペシャルデザート		
	1杯* - 1572kcal 蛋白質 50.2g 脂質 37.5g 食塩 6.8g	1杯* - 1530kcal 蛋白質 50.9g 脂質 35.4g 食塩 6.4g	1杯* - 1592kcal 蛋白質 50.4g 脂質 45.5g 食塩 7.3g	1杯* - 1559kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.5g 食塩 6.1g	1杯* - 1561kcal 蛋白質 59.1g 脂質 36.8g 食塩 8.4g		
朝食							
昼食							
夕食							
3時							



※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。