



10月の献立表



	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
1 日 (木)	パン(ホワイトブレッド) ウインナーとインゲンのソテー ヨーグルト 牛乳	ご飯 赤魚の漬け焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し みそ汁 (ワケ・玉葱)	ご飯 チーズつくね &スナッペンとウインナー 冷奴 みそ汁 (小松菜)	エネルギー：1329 kcal タンパク質：56 g 脂 質：38.3 g 塩 分：6.3 g
2 日 (金)	パン(チョコパン) ぶりのバター焼き &野菜炒め ヨーグルト 牛乳	ご飯 ミソ風チキンかつ キャロットサラダ コーヒゼリー コンソメスープ (チンゲン菜・玉葱)	ご飯 八宝菜 大根の甘酢和え 中華スープ (長葱)	エネルギー：1511 kcal タンパク質：52.8 g 脂 質：57.3 g 塩 分：6 g
3 日 (土)	パン(クリームパン) 豆腐ハンバーグ &いんげん ヨーグルト 牛乳	ご飯 親子煮 春菊のごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁 (白菜・しめじ)	ご飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え みそ汁 (小松菜)	エネルギー：1518 kcal タンパク質：54.5 g 脂 質：61.7 g 塩 分：6.2 g
4 日 (日)	パン(クリームエスカルゴ) 野菜入りスクランブルエッグ &ジャーマンポテト ヨーグルト 牛乳	ご飯 ハンバーグ 冬瓜の含め煮 フルーツ缶(洋梨) オニオンスープ	ご飯 筑前煮 がんもの煮物 みそ汁 (キャベツ)	エネルギー：1485 kcal タンパク質：53.7 g 脂 質：47.8 g 塩 分：6.6 g
5 日 (月)	パン(北海道ミルクパン) ホッケのバター焼き &チンゲン菜 ヨーグルト 牛乳	ご飯 あじフライとえびフリカッ ほうれん草の磯和え バナナ 味噌けんちん汁	ご飯 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 豚汁	エネルギー：1350 kcal タンパク質：58.7 g 脂 質：38.2 g 塩 分：6 g
6 日 (火)	パン(アンパン) ベーコンとインゲンのソテー ヨーグルト 牛乳	味噌ラーメン 春巻き きゅうりとかぶの和え物 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 &きんぴらごぼう 中華奴 みそ汁 (チンゲン菜)	エネルギー：1478 kcal タンパク質：58.3 g 脂 質：51.8 g 塩 分：7 g
7 日 (水)	パン(ミルクツイスト) とりつくね &ブロッコリー ヨーグルト 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ ピーマンの炒め物 フルーツ缶(白桃) みそ汁 (白菜・人参)	ご飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え みそ汁 (かぶ)	エネルギー：1433 kcal タンパク質：55.9 g 脂 質：46.4 g 塩 分：6 g

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
8 日 (木)	パン(ホワイトブレッド) さわらの味噌バター焼き &かぼちゃ ヨーグルト 牛乳	中華おこわ風ご飯 豚肉と厚揚げの五目炒め もやしのナムル ライゼリー 春雨スープ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 &小松菜 がんもの煮物 みそ汁 (キャベツ)	エネルギー：1418 kcal タンパク質：58.2 g 脂 質：32.8 g 塩 分：7.4 g
誕生日会 9 日 (金)	パン(チョコパン) 照り焼きチキン &菜の花 ヨーグルト 牛乳	赤飯 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 春菊のごま和え 赤だし(わかめ・うずまき麺)	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え みそ汁 (かぶ)	エネルギー：1502 kcal タンパク質：65.2 g 脂 質：53.3 g 塩 分：6.9 g
10 日 (土)	パン(クリームパン) オムレツ &キャベツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 麻婆なす ほうれん草の和え物 フルーツ缶(洋梨) 中華スープ (もやし・椎茸)	ご飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 中華スープ (もずく)	エネルギー：1373 kcal タンパク質：50.1 g 脂 質：49.3 g 塩 分：7.1 g
11 日 (日)	パン(クリームエスカルゴ) ぶりのバター醤油焼き &白菜 ヨーグルト 牛乳	ご飯 回鍋肉 オクラの和え物 フルーツ缶(みかん) 塩ちゃんこスープ	ご飯 たらのムニエル &野菜のトマト煮込み ブロッコリーのツマヨサラダ みそ汁 (じゃが芋)	エネルギー：1466 kcal タンパク質：58.1 g 脂 質：55.3 g 塩 分：6.1 g
12 日 (月)	パン(北海道ミルクパン) 野菜入りスクランブルエッグ &インゲン ヨーグルト 牛乳	牛丼 高野豆腐の含め煮 きゅうりの浅漬け みそ汁 (白菜・しめじ)	ご飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 かき揚げのおかか和え みそ汁 (ほうれん草)	エネルギー：1408 kcal タンパク質：55.7 g 脂 質：54.6 g 塩 分：6.9 g
13 日 (火)	パン(アンパン) とりつくね &かぼちゃ ヨーグルト 牛乳	さつま芋御飯 かれいの生姜煮 春菊の白和え フルーツ缶(マンゴー) 豚汁	ご飯 牛焼肉 &野菜炒め 菜の花の和え物 みそ汁 (玉葱)	エネルギー：1466 kcal タンパク質：57.5 g 脂 質：40.7 g 塩 分：6 g
14 日 (水)	パン(ミルクツイスト) メダカのバター醤油焼き &かき揚げ ヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉の甘酢炒め 白菜のゆかり和え 杏仁豆腐 みそ汁 (ワケ・玉葱)	ご飯 ひろうすの含め煮 &ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 みそ汁 (じゃが芋)	エネルギー：1466 kcal タンパク質：48 g 脂 質：50.9 g 塩 分：5.5 g



10月の献立表



	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
15 日 (木)	パン(ホイトブレッド) 紅鮭のバター塩焼き &菜の花 ヨーグルト 牛乳	菜飯ご飯 擬製豆腐 コロッケ 春雨サラダ のっぺい汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル みそ汁(葉大根)	エネルギー：1432 kcal タンパク質：65.9 g 脂 質：44.7 g 塩 分：6.9 g
16 日 (金)	パン(チョコパン) ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリー ヨーグルト 牛乳	チキンカレーライス 彩りサラダ～人参ソース 福神漬・らっきょう ヨーグルトムース	ご飯 ぶりと大根の煮物 冷奴 みそ汁(小松菜)	エネルギー：1559 kcal タンパク質：55.1 g 脂 質：60.3 g 塩 分：6.7 g
17 日 (土)	パン(クリームパン) 豆腐ハンバーグ &トマト煮込み ヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 キャベツサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(玉葱・かぶ麩)	ご飯 ピーマンの肉詰め &マッシュポテト オクラのおかか和え 中華スープ(長葱)	エネルギー：1401 kcal タンパク質：54.8 g 脂 質：47.8 g 塩 分：5.6 g
18 日 (日)	パン(クリームエスカルゴ) 鶏肉のしそ焼 &白菜 ヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐のチャンプル なすの揚げ浸し フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(玉葱・人参・ワカメ)	ご飯 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 豚汁	エネルギー：1431 kcal タンパク質：57.4 g 脂 質：48.9 g 塩 分：6.1 g
19 日 (月)	パン(北海道ミルクパン) 銀鮭のｸﾞﾛｰﾙ焼き &インゲン ヨーグルト 牛乳	チャーシュー丼温卵のせ 里芋のみそ田楽 胡瓜の酢の物 みそ汁(白菜・人参)	ご飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 オレンジゼリー	エネルギー：1505 kcal タンパク質：57 g 脂 質：63.5 g 塩 分：5.4 g
特別食 20 日 (火)	パン(アンパン) オムレツ &カリフラワー ヨーグルト 牛乳	炊き込みご飯 ねぎとろ山かけ 炊き合わせ ごま和え お吸物(小花麩・ワカメ)	ご飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 コールスローサラダ みそ汁(チンゲン菜)	エネルギー：1476 kcal タンパク質：53.8 g 脂 質：45 g 塩 分：6.7 g
21 日 (水)	パン(ミルクツイスト) 照焼きチキン &マッシュポテト ヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉のポン酢炒め うまい菜の和え物 フルーツ缶(マンゴー) 味噌けんちん汁	ご飯 さばの塩麹焼き &かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 豚汁	エネルギー：1521 kcal タンパク質：57.8 g 脂 質：58.4 g 塩 分：5.4 g

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
22 日 (木)	パン(ホイトブレッド) キャベツの重ね蒸し &菜の花 ヨーグルト 牛乳	ご飯 たらの香味焼き ほうれん草ソテー 玉ねぎサラダ クリームスープ	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 中華スープ(長葱)	エネルギー：1393 kcal タンパク質：61.6 g 脂 質：45.3 g 塩 分：7.1 g
23 日 (金)	パン(チョコパン) 銀ひらすのバター醤油焼き &かぼちゃ ヨーグルト 牛乳	かき揚げそば 焼売 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 炭火焼きチキン～香味ソース &カリフラワーおかか 春菊の白和え みそ汁(じゃが芋)	エネルギー：1357 kcal タンパク質：54.4 g 脂 質：39.4 g 塩 分：4.9 g
24 日 (土)	パン(クリームパン) 野菜入りスクランブルエッグ &野菜のトマト ヨーグルト 牛乳	ご飯 豚じゃが 菜の花のお浸し フルーツ缶(洋梨) みそ汁(しろ菜・うずまき麩)	ご飯 ホッケみりん焼き &切干大根煮 がんもの煮物 みそ汁(チンゲン菜)	エネルギー：1522 kcal タンパク質：53.7 g 脂 質：54.9 g 塩 分：5.3 g
25 日 (日)	パン(クリームエスカルゴ) さわらの味噌バター焼き &オレソウ ヨーグルト 牛乳	ご飯 松風焼き 冬瓜のかにあんかけ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ みそ汁(葉大根)	エネルギー：1347 kcal タンパク質：61.7 g 脂 質：42.9 g 塩 分：6.2 g
26 日 (月)	パン(北海道ミルクパン) 野菜入りスクランブルエッグ &カリフラワー ヨーグルト 牛乳	ご飯 肉豆腐 しろ菜の和え物 フルーツ缶(みかん) お吸い物(大根・人参)	ご飯 めばるの中華蒸し &青梗菜の煮浸し オクラの梅和え みそ汁(キャベツ)	エネルギー：1415 kcal タンパク質：59.6 g 脂 質：52.4 g 塩 分：6.1 g
27 日 (火)	パン(アンパン) 赤魚のバター焼き &マッシュポテト ヨーグルト 牛乳	天津飯 えび焼売 ほうれん草のナムル 春雨スープ	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 がんもの煮物 みそ汁(白菜)	エネルギー：1586 kcal タンパク質：61.8 g 脂 質：52.8 g 塩 分：7.2 g
28 日 (水)	パン(ミルクツイスト) とりつくね &かぼちゃ ヨーグルト 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 菜の花の酢味噌和え 苺ムース のっぺい汁	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 中華スープ(長葱)	エネルギー：1530 kcal タンパク質：62.2 g 脂 質：56.5 g 塩 分：6.1 g



	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
29 日 (木)	パン(ホワイトブレッド) オムレツ &ジャーマンポテト ヨーグルト 牛乳	きのこカレー キャベツサラダ 福神漬・らっきょう バナナ	ご飯 まぐろの生姜煮 &大根と人参の煮物 卵豆腐 みそ汁(小松菜)	エネルギー：1432 kcal タンパク質：57 g 脂 質：42.2 g 塩 分：6.8 g
30 日 (金)	パン(チョコパン) 銀鮭のバター焼き &白菜 ヨーグルト 牛乳	ご飯 あじの照り焼き さつまいものレモン煮 二色和え みそ汁(ワケ・ねぎ)	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう がんもの煮物 みそ汁(ほうれん草)	エネルギー：1520 kcal タンパク質：64.5 g 脂 質：47.3 g 塩 分：5.9 g
おすすめ 31 日 (土)	パン(クリームパン) 豆腐ハンバーグ &菜の花 ヨーグルト 牛乳	ご飯 南瓜クリーム煮 ポプリタン ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 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 みそ汁(チンゲン菜)	エネルギー：1484 kcal タンパク質：56.5 g 脂 質：47.6 g 塩 分：5.6 g

