

< 10月 献立表 >

005

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食							
				さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のごまえ うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ 大根サラダ マカヒと3種野菜のトマト仕立て パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	がんもの含め煮 若布とわかもやしのお浸し 平春雨と木耳のオムレツ炒め ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	豚肉のトマトソース ほうれん草のソテー コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
				エネルギー 516 kcal 炭水化物 93.1 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 879 mg 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 487 kcal 炭水化物 52.4 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1123 mg 脂質 25.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 487 kcal 炭水化物 82.6 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1080 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 457 kcal 炭水化物 51.3 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 1068 mg 脂質 23.6 g 食塩 2.9 g
昼食							
				デミグラスソースハンバーグ 味付にんじん チンゲンサイのクリーム煮 おくら磯わさび風味 ごはん すまし汁(卵)	チキンカレー(そぼろ) セロリのマリネサラダ パイナップル コンソメスープ(キノコ・ニンジン)	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(キャベツ) 里芋の含め煮 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(小松菜)	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(菜の花) 豆腐干の中華あんかけ 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(さつまいも)
				エネルギー 458 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1010 mg 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 437 kcal 炭水化物 83.1 g 蛋白質 9.8 g ナトリウム 1458 mg 脂質 8.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 508 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 955 mg 脂質 15.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 407 kcal 炭水化物 71.0 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 830 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.1 g
夕食							
				白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 根菜のごった煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	肉豆腐 麴チャンプルー ひじきの酢の物 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	さばの照焼き 付)温野菜(スナップ) 高野豆腐の田舎煮 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(かぶ)	鶏唐揚げ甘酢あん 彩りひじき だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)
				エネルギー 403 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 13.1 g ナトリウム 969 mg 脂質 6.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 422 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 952 mg 脂質 7.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 77.4 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 1017 mg 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 510 kcal 炭水化物 81.5 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1212 mg 脂質 14.0 g 食塩 3.0 g
合計				エネルギー 1377 kcal 炭水化物 248.9 g 蛋白質 44.0 g ナトリウム 2858 mg 脂質 30.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1346 kcal 炭水化物 213.3 g 蛋白質 39.8 g ナトリウム 3533 mg 脂質 41.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1457 kcal 炭水化物 240.8 g 蛋白質 46.3 g ナトリウム 3052 mg 脂質 37.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1374 kcal 炭水化物 203.8 g 蛋白質 52.0 g ナトリウム 3110 mg 脂質 44.7 g 食塩 8.0 g

＜ 10月 献立表 ＞

005

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食							
	高野豆腐の含め煮 オクラとおかかの和え物 福茶豆 ごはん 味噌汁(しょうゆ・玉葱) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 かつお風味あん かりふろーとキャベツとの和風マヨ和え 角切昆布 ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み 海藻サラダ うぐいす豆 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	トマトオムレツ ペンネホワイトソース和え 大根のバジルサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 いんげんと白きくらげのナムル 人参しりしり ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	薄切りソーセージ 付)ケチャップ きのこのさつと煮 キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳
	エネルギー 519 kcal 炭水化物 93.9 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 835 mg 脂質 10.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 553 kcal 炭水化物 83.1 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1225 mg 脂質 19.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 575 kcal 炭水化物 86.9 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 1157 mg 脂質 19.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 566 kcal 炭水化物 95.8 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 960 mg 脂質 14.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 474 kcal 炭水化物 46.1 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 994 mg 脂質 25.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 497 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 813 mg 脂質 14.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 452 kcal 炭水化物 44.6 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1197 mg 脂質 24.0 g 食塩 3.2 g
昼食							
	たらのバター醤油 付)温野菜(ｷﾖﾓ) 豆乳しっとり卵の花 モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(白菜)	月見そば 金平ごぼう ギュッと完熟味わい白桃	赤魚塩焼 付)温野菜(ｷﾖﾓ) 油揚げとザーサイの煮物 マカロニと野菜のサラダ 五目ずし 味噌汁(かぶ)	豚肉と春雨の煮物 菜の花の豆乳あん おくらひじき黒コの実和え ごはん すまし汁(白菜)	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(ｷﾖﾓ) 青菜の和風炒め ぜんまいの白和え ごはん 味噌汁(かぶ)	タンドリーチキン 味噌じゃがいも 野菜ビーフン ベーコンとブロッコリーのかりりかき和え ごはん コンソメスープ(コーン)	マス旨塩焼 付)温野菜(ｷﾖﾓ) かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(白菜)
	エネルギー 372 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 673 mg 脂質 5.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 427 kcal 炭水化物 85.5 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 1167 mg 脂質 4.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 436 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 1424 mg 脂質 9.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 400 kcal 炭水化物 75.3 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 967 mg 脂質 6.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 422 kcal 炭水化物 77.4 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 902 mg 脂質 6.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 510 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 21.3 g ナトリウム 946 mg 脂質 15.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 374 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 1216 mg 脂質 2.8 g 食塩 3.0 g
夕食							
	肉団子 デミソース 付)温野菜(ｷﾖﾓ) かに風味サラダ かぼちゃいとこ煮 ごはん すまし汁(卵)	長メヌケ柚子こしょう風味焼き 付)温野菜(ｷﾖﾓ) はるさめサラダ さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁(小松菜)	鶏の照焼きスライス 味付ブロッコリー 冬瓜と油麩の煮物 春菊の中華和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	ぶり煮付け 付)温野菜(ｷﾖﾓ) 3色ナムル キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	麻婆茄子 春巻き 白菜のお浸し ごはん 中華スープ(豆腐・大根葉)	ニシン生姜煮 付)温野菜(ｷﾖﾓ) 竹輪と人参と大根の煮物 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	かに玉 うまい菜のわさび和え 大学芋 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	エネルギー 524 kcal 炭水化物 91.1 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1042 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 454 kcal 炭水化物 88.0 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 1247 mg 脂質 3.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 478 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 19.3 g ナトリウム 1447 mg 脂質 12.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 476 kcal 炭水化物 72.7 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 879 mg 脂質 12.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 463 kcal 炭水化物 78.0 g 蛋白質 14.4 g ナトリウム 1134 mg 脂質 11.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 425 kcal 炭水化物 78.0 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 998 mg 脂質 7.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 486 kcal 炭水化物 93.3 g 蛋白質 11.5 g ナトリウム 1190 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.9 g
合計	エネルギー 1415 kcal 炭水化物 254.4 g 蛋白質 49.0 g ナトリウム 2550 mg 脂質 27.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1434 kcal 炭水化物 256.6 g 蛋白質 49.6 g ナトリウム 3639 mg 脂質 26.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1489 kcal 炭水化物 233.4 g 蛋白質 55.0 g ナトリウム 4028 mg 脂質 41.3 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1442 kcal 炭水化物 243.8 g 蛋白質 51.7 g ナトリウム 2806 mg 脂質 33.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1359 kcal 炭水化物 201.5 g 蛋白質 46.9 g ナトリウム 3030 mg 脂質 43.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1432 kcal 炭水化物 234.9 g 蛋白質 52.5 g ナトリウム 2757 mg 脂質 36.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1312 kcal 炭水化物 209.0 g 蛋白質 48.3 g ナトリウム 3603 mg 脂質 35.3 g 食塩 9.1 g

＜ 10月 献立表 ＞

005

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん 白菜とほし海老の煮浸し なます ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 しそひじき ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ ツナマヨコーン 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	やわらか豆腐だんご ほうれん草の海苔和え わさび昆布風味 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ じゃがいものポトフ キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 かぼちゃ煮 カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	エネルギー 497 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1035 mg 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 443 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 13.4 g ナトリウム 1011 mg 脂質 8.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 485 kcal 炭水化物 80.6 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 965 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 488 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1005 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 53.3 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 1276 mg 脂質 21.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 510 kcal 炭水化物 89.4 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 971 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 炭水化物 53.1 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1108 mg 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g
昼食		★スポーツの日★ 					★親子丼★
	豚肉の卵炒め カレービーフン シーフレッシュサラダ ごはん コンソメスープ(コーン)	牛スタミナ丼 冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え マンゴーダイスカット すまし汁(きのこ・にんじん)	シェフのこだわりハンバーグ スノーマン具沢山ソース すだちおろし 味付にんじん 春雨と絹揚げのだし煮 大根菜のじゃこ炒め ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	白身魚フライ 付)中濃ソース 付)温野菜(ブロッコリー) 若布とかつおと明太のお浸し 切干し大根 ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	中華旨煮(塩風味) 焼餃子 うの花 ごはん 中華スープ(ほうれん草)	ホキの幽庵焼き 付)温野菜(インゲン) れんこんきんぴら 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(かぶ)	親子丼 大根サラダ 茄子の煮びたし 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)
	エネルギー 447 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 10.4 g ナトリウム 995 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 490 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 1231 mg 脂質 12.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 498 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 1040 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 394 kcal 炭水化物 77.7 g 蛋白質 13.9 g ナトリウム 972 mg 脂質 4.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 458 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 12.9 g ナトリウム 1306 mg 脂質 11.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 368 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 809 mg 脂質 2.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 472 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1533 mg 脂質 9.5 g 食塩 3.8 g
夕食							
	イワシ梅煮 付)温野菜(かつ) じゃがいもの味噌煮 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん すまし汁(かぶ)	チキンの塩焼き 付)温野菜(イタリミックス) さつま芋のサラダ マカロニトマトソース ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	さば味噌煮 付)温野菜(菜の花) カリフラワーの唐揚げ キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(白菜)	回鍋肉 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん セロリと野菜のピクルス ごはん 中華スープ(キノコ・ニンジン)	ニシン蒲焼 付)温野菜(キャベツ) ぜんまい煮 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)	肉団子の酢豚風 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん すまし汁(卵)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(かつ) かに風味つみれ かつお風味あん 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(小松菜)
	エネルギー 434 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 14.6 g ナトリウム 1104 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 602 kcal 炭水化物 87.9 g 蛋白質 24.8 g ナトリウム 1019 mg 脂質 18.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 492 kcal 炭水化物 76.9 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 983 mg 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 470 kcal 炭水化物 83.4 g 蛋白質 12.0 g ナトリウム 993 mg 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 422 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 986 mg 脂質 8.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 477 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 11.7 g ナトリウム 1128 mg 脂質 11.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 456 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 860 mg 脂質 12.9 g 食塩 2.1 g
合計	エネルギー 1378 kcal 炭水化物 246.1 g 蛋白質 41.6 g ナトリウム 3134 mg 脂質 30.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1535 kcal 炭水化物 255.1 g 蛋白質 51.7 g ナトリウム 3261 mg 脂質 39.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1475 kcal 炭水化物 236.6 g 蛋白質 53.9 g ナトリウム 2988 mg 脂質 38.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1352 kcal 炭水化物 243.1 g 蛋白質 43.4 g ナトリウム 2970 mg 脂質 27.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1345 kcal 炭水化物 207.1 g 蛋白質 45.7 g ナトリウム 3568 mg 脂質 40.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1355 kcal 炭水化物 247.8 g 蛋白質 43.0 g ナトリウム 2908 mg 脂質 26.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1383 kcal 炭水化物 208.1 g 蛋白質 49.2 g ナトリウム 3501 mg 脂質 43.2 g 食塩 8.8 g

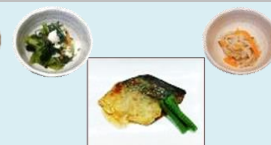
＜ 10月 献立表 ＞

005

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食							
	和風きんぴら包み焼き 里芋の含め煮 いんげん生姜醤油和え ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	鮭バーグ ホワイトソース オクラとおかかの和え物 白花生 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ ひじきの煮物 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	野菜つくね ほうれん草のおろし和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(ジャガ・玉葱) 牛乳	半熟風ブレンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとウインナーのソテー カレー風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	竹輪の炒め煮 からし菜のおかか和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ チンゲンサイのクリーム煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	エネルギー 516 kcal 炭水化物 87.6 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 879 mg 脂質 12.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 604 kcal 炭水化物 95.0 g 蛋白質 21.5 g ナトリウム 870 mg 脂質 17.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 548 kcal 炭水化物 90.7 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 1089 mg 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 518 kcal 炭水化物 87.4 g 蛋白質 20.8 g ナトリウム 1109 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 413 kcal 炭水化物 43.3 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 1209 mg 脂質 19.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 466 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 15.9 g ナトリウム 1104 mg 脂質 9.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 443 kcal 炭水化物 53.7 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1051 mg 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g
昼食							
	たらふニエル 味付にんじん マカロニと3種野菜のトマト仕立て 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 味付ブロッコリー 冬瓜と油麩の煮物 ポテトサラダ ごはん 中華スープ(卵)	イワシ生姜煮 付)温野菜(オクラ) 大根の鶏そぼろあん ごま豆腐 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(白菜)	豆腐チャンプルー(蒲鉾入り) 切り昆布とさつま揚げの煮物 うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	メンチカツ 付)中濃ソース 付)温野菜(キャベツ) カリフラワーのクリーム煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	メバル照り焼き 付)温野菜(オクラ) 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきの酢の物 ごはん 味噌汁(麴)	焼きそば 茄子の彩り中華ドレッシング 春巻き 中華スープ(かぶ)
	エネルギー 487 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 864 mg 脂質 15.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 519 kcal 炭水化物 75.5 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 1071 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 415 kcal 炭水化物 77.4 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 947 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 378 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 10.4 g ナトリウム 1149 mg 脂質 5.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 12.3 g ナトリウム 1163 mg 脂質 18.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 398 kcal 炭水化物 77.0 g 蛋白質 15.7 g ナトリウム 1010 mg 脂質 4.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 420 kcal 炭水化物 66.5 g 蛋白質 10.1 g ナトリウム 1753 mg 脂質 11.7 g 食塩 4.4 g
夕食							
	ミニチキン南蛮 タルタルソース 付)温野菜(キャベツ) 豆こんぶ もやしの中華和え ごはん すまし汁(大根・大根菜)	サバ塩焼き 付)温野菜(インゲン) 揚げしんじょうと茄子の煮物 人参しりしり ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	中華旨煮 平春雨と木耳のオムレツ炒め 彩り野菜ピクルス ごはん 中華スープ(キャベツ)	赤魚煮付 付)温野菜(菜の花) さつま芋の甘煮 おくら胡麻和え ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(キャベツ) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(小松菜)	麻婆春雨 菜の花の白和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	エネルギー 497 kcal 炭水化物 83.8 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1243 mg 脂質 12.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 424 kcal 炭水化物 69.0 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 990 mg 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 409 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 9.9 g ナトリウム 1090 mg 脂質 6.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 404 kcal 炭水化物 83.3 g 蛋白質 13.3 g ナトリウム 768 mg 脂質 3.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 393 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 829 mg 脂質 3.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 448 kcal 炭水化物 83.8 g 蛋白質 13.8 g ナトリウム 1135 mg 脂質 8.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 519 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 21.1 g ナトリウム 1118 mg 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g
合計	エネルギー 1500 kcal 炭水化物 247.6 g 蛋白質 50.0 g ナトリウム 2986 mg 脂質 40.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1547 kcal 炭水化物 239.5 g 蛋白質 55.1 g ナトリウム 2931 mg 脂質 37.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1372 kcal 炭水化物 249.1 g 蛋白質 44.7 g ナトリウム 3126 mg 脂質 26.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1300 kcal 炭水化物 246.7 g 蛋白質 44.5 g ナトリウム 3026 mg 脂質 20.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1353 kcal 炭水化物 207.4 g 蛋白質 43.5 g ナトリウム 3201 mg 脂質 41.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1312 kcal 炭水化物 244.8 g 蛋白質 45.4 g ナトリウム 3249 mg 脂質 21.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1382 kcal 炭水化物 201.2 g 蛋白質 47.8 g ナトリウム 3922 mg 脂質 44.7 g 食塩 10.0 g

< 10月 献立表 >

005

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食							
	ミートボール(柚子おろし) ごぼうおかか煮 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 しば漬きくらげ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 キャベツのマリネサラダ ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	いわしごま生味噌 さつま芋のサラダ きゅうりと中華くらげの和物 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 クリーミーベーコンポテト ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	白身魚と野菜の煮物 菜の花のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	
	エネルギー 514 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 20.0 g ナトリウム 829 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 469 kcal 炭水化物 87.3 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 1071 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1113 mg 脂質 17.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 580 kcal 炭水化物 96.4 g 蛋白質 20.1 g ナトリウム 928 mg 脂質 14.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 543 kcal 炭水化物 51.2 g 蛋白質 28.3 g ナトリウム 1200 mg 脂質 25.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 84.4 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1074 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.7 g	
昼食							
	たらチーズ焼 味付じゃがいも はるさめサラダ 大根菜のじゃこ炒め ごはん 味噌汁(キャベツ)	野菜たっぷりキーマカレー かに風味サラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(キャベツ)	焼き鳥 付)温野菜(いんげん) のっぺい煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん すまし汁(卵)	海老うどん おくらひじきクコの実和え パイナップル	ニシン塩焼き 付)温野菜(いんげん) 野菜ビーフン ゆず大根 ごはん 味噌汁(麴)	かぼちゃコロケ 付)中濃ソース 付)デリカナポリタン 野菜とベーコンの炒め物 白菜とルッコラのサラダ カットゼリー(はちみつレモン) ごはん コンソメスープ(キノ・ニンジン)	
	エネルギー 472 kcal 炭水化物 79.8 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1185 mg 脂質 10.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 557 kcal 炭水化物 85.8 g 蛋白質 12.0 g ナトリウム 1162 mg 脂質 20.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 514 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 19.8 g ナトリウム 959 mg 脂質 15.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 399 kcal 炭水化物 72.3 g 蛋白質 13.0 g ナトリウム 1371 mg 脂質 5.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 466 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 969 mg 脂質 12.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 538 kcal 炭水化物 98.0 g 蛋白質 8.2 g ナトリウム 1036 mg 脂質 14.2 g 食塩 2.7 g	
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 冬瓜の煮物 福茶豆 ごはん すまし汁(麴)	あじのかば焼き 付)温野菜(カラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	カレイとナスのおろし煮 かぼちゃの鶏そぼろあん 春菊の中華和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)	合鴨団子と野菜の煮物 切干し大根 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん すまし汁(キャベツ)	ビーフシチュー キャベツとソーセージの炒め物 マカロニサラダ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(カラ) ぜんまいの白和え 茄子のみようが煮 ごはん 味噌汁(しょうが・玉葱)	
	エネルギー 424 kcal 炭水化物 82.6 g 蛋白質 9.8 g ナトリウム 1009 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 380 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 723 mg 脂質 5.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 404 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 13.1 g ナトリウム 936 mg 脂質 6.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 347 kcal 炭水化物 71.5 g 蛋白質 8.4 g ナトリウム 1097 mg 脂質 4.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 473 kcal 炭水化物 79.5 g 蛋白質 10.3 g ナトリウム 635 mg 脂質 13.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 397 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 15.7 g ナトリウム 979 mg 脂質 6.6 g 食塩 2.5 g	
合計	エネルギー 1410 kcal 炭水化物 247.7 g 蛋白質 46.1 g ナトリウム 3023 mg 脂質 30.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1406 kcal 炭水化物 244.4 g 蛋白質 42.3 g ナトリウム 2956 mg 脂質 34.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1465 kcal 炭水化物 233.1 g 蛋白質 51.1 g ナトリウム 3008 mg 脂質 40.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1326 kcal 炭水化物 240.2 g 蛋白質 41.5 g ナトリウム 3396 mg 脂質 24.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1482 kcal 炭水化物 204.2 g 蛋白質 55.6 g ナトリウム 2804 mg 脂質 51.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1397 kcal 炭水化物 253.7 g 蛋白質 42.1 g ナトリウム 3089 mg 脂質 29.3 g 食塩 7.9 g	