

令和3年10月予定献立表

	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)
朝食	ご飯 みそ汁 がんもとの煮つけ おかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯・のり 肉団子スープ ベーコンとキャベツの炒め物 ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ジャムサンド ご飯・のり ごぼうスープ レバーと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとりも煮 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ミルクパン ご飯・のり 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ご飯 ひき肉カレー 鮎とじゃがいものガーリック焼き 野菜サラダ りんごジュース	鮎 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 和風サラダ 【手作りおやつ】 フレンチトースト	鶏そば 鶏飯 スイートポテト あじの南蛮漬け ヨーグルト	ご飯 大豆入りスープ 豚肉のデミソース グリーンサラダ みかんジュース	【電気点検のため停電】 ご飯・ハンバーグ 卵焼き・ジャーマンポテト りんごジュース *弁当形式で提供	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	ご飯 すまし汁 さけのバターしょうゆ焼き 大根の肉みそあん ほうれん草のごま和え
夕食	けんちんうどん うどん汁 南瓜のいとこ煮 野菜の和え物 寒天みかん	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ コーンと野菜のソテー 7 0リと卵の和え物 アロエみかん	ご飯 ザーサイスープ 煮し豚のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル ぶどうゼリー	里芋ご飯 かきたま汁 れんこんつくねバーグ おひたし あんみつ	ご飯 すまし汁 さけフライ ほうれん草のソテー きのこマリネ ダイゼリーミックス	牛肉チャーハン トマトと卵のスープ チンゲン菜とじゃがいもの炒め物 春雨の和え物 カットパイ	ご飯 コンソメスープ ポークソテーとコンソメ マッシュポテト かにかまサラダ 寒天フルーツ
エネルギー (kcal)	2,380	2,434	2,261	2,395	2,219	2,219	2,389
たんぱく質 (g)	98.4	94.7	84.5	94.9	84.7	84.7	83.8
脂質 (g)	66.3	58.8	62.5	64.5	55.1	55.1	66.2

	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)
朝食	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットケーキ ご飯・のり ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩のたまごとし 野菜の和え物 しらす干し ショウマスカット	黒糖ロール ご飯・のり ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮎の塩焼き 卵焼き いちごゼリー 牛乳200ml	ごどもパン ご飯・のり じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ご飯 ワンタンスープ たらこの黒ゴマ焼き 豚こら炒め 野菜の中華和え ショアブルーベリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の卵とし マカロニサラダ	肉うどん うどん汁 れんこんのきんぴら アスパラとかにがまの和え物 ヨーグルト	青梗肉線丼 ビーフンスープ お好み焼き風卵焼き 青菜のナムル	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 大根の中華和え	やきとろ丼 すまし汁 煮しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	スパワッティ 和風のこ 和風のコンソメ とろろ かぶのスープ 肉豆腐 トマトのサラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ なし	ご飯 コンソメスープ いかのバターしょうゆ焼き 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ	雑穀米 すまし汁 さけの塩焼き さつま芋のレンコン煮 かにかまサラダ 柿	シーフードカレー コンソメスープ きのこのサラダ 寒天フルーツ	ツナピラフ カリフラワーのスープ マカロニグラタン グリーンサラダ りんご	ご飯 ちゃんぽん菜のスープ 花しゅうまい もやし中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2,272	2,262	2,268	2,358	2,206	2,206	2,278
たんぱく質 (g)	100.2	93.2	93.3	92.4	80.5	80.5	96.3
脂質 (g)	60.0	59.2	58.9	58.0	53.1	53.1	62.1

	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)
朝食	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットドッグ ご飯・のり ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐のたまごとし 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	たまご0-0 ご飯・のり ほうれん草のスープ チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ジャムサンド ご飯・のり たらこのトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml
昼食	ご飯 コンソメスープ さけのポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 コーンサラダ ショアストロベリー	ご飯 すまし汁 鶏のマーボ焼きねぎポン酢 里芋のバターしょうゆ炒め 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】 アメリカンドッグ	カルボナーラ ご飯 コンソメスープ ポテトのツナポテト焼き サラミサラダ ヨーグルト	豚肉と豆腐の炒め物 ワンタンスープ 青菜のナムル	ご飯 豚汁 ぶりの煮つけ 青菜のごま和え 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 さけの塩焼き 手もも 青菜のたくあん和え	ご飯 すまし汁 さけの塩焼き 手もも 青菜のたくあん和え
夕食	あんかけ 中華丼 ラーメン ラーメン 甘辛ポテト ピリ辛きゅうり カットパイ	ご飯 コンソメスープ たらこの豆板醤ソース ひき肉と豆腐の煮物 青菜のごま和え ダイゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のソテー野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	焼き鳥の炊き込みご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 野菜の炊き合せ わかめのサラダ りんご	ご飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	チキンライス 野菜スープ きのこのキャッシュ コールスローサラダ ぶどう	ご飯 コンソメスープ ローストチキン ハイクポテト チーズサラダ カットパイ
エネルギー (kcal)	2,210	2,258	2,328	2,207	2,147	2,247	2,290
たんぱく質 (g)	95.8	91.4	97.3	95.4	90.2	97.4	100.0
脂質 (g)	54.5	53.9	70.3	56.9	69.2	61.8	67.1

	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)
朝食	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	はちみつパン ご飯・のり カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 卵スープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し 牛乳200ml	わか-0-0 ご飯・のり きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳200ml	レーズンロール ご飯・のり 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ご飯 ジュリエンスープ じゃがいものグラタン ハムサラダ プリン	ご飯 ビーフストロガノフ 野菜とコーンのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	カレー 親子丼 どん すまし汁 栗きんとん ほうれん草サラダ ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ さけのクリーム マッシュポテト グリーンサラダ	焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの和え物	ご飯 すまし汁 豆腐煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 煮しけの野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト
夕食	海鮮やきそば ご飯 小松菜のスープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 酢豚 チンゲン菜のクリーム煮 大根の中華和え ダイゼリーミックス	ご飯 オクラのスープ 焼きチキンカツ 南瓜と玉ねぎのソテー 7 0リと卵のソテー ミックスフルーツ	ひじきご飯 すまし汁 鶏肉の甘辛炒め チャンプルー かぶのゆず和え 寒天みかん	ご飯 すまし汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ なし	卵チャーハン わかめスープ たらこのチリソース 野菜のナムル 牛乳寒天	ご飯 中華スープ 鶏肉のからあげカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパイ
エネルギー (kcal)	2,143	2,242	2,327	2,368	2,222	2,286	2,238
たんぱく質 (g)	83.3	88.1	92.2	93.7	85.9	82.1	92.7
脂質 (g)	54.9	57.3	56.8	57.1	70.7	70.7	72.8

	29 (金)	30 (土)	31 (日)	お知らせ		食べられるってうれしいね【味覚】	
朝食	ご飯 みそ汁 ちくわびと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳200ml	ナポリタン ご飯・のり なすのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き マンゴーゼリー 牛乳200ml	キッチンカーがやってくる!! 日 時 10月1日(金) 午後 開催場所 園敷地内 メニュー からあげ・ポテ ケバブ・ジェラート		味については、味を感じすぎるため味の薄いものしか食べられない場合と、味覚が鈍感なため味が濃くなると食べにくい場合があります。 また、見た目から料理の味が予測できない場合に、特定の味付けや同じメニューだけを好む場合があります。 例1「味がなくて飲めない」 ミルク、牛乳、ジュース、汁物などを主体に水分をとっていると、味がしない水分をとれないことが多くなります。香りが独特なものを飲んでいく場合、それと同じ香りがしないと飲めなくなることもあります。 例2「できれば水やお茶で水分をとってほしい」 現在飲んでいる水分を10ml単位で水と差し替えていきます。 抵抗なく飲めるようになったらさらに10mlずつ水を増やします。 拒絶にならないようにゆっくり進めましょう。	
昼食	ご飯 かきたま汁 さけの照焼き 肉詰めいなり煮 からし和え ショアブルー	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいもの炒め物 ごま和え 【衛生日かき】 モンブラン	ご飯 すまし汁 さけの黒コショウ焼き 里芋のみそ煮 のり	◎10月5日(火) 昼食 停電(定期点検) 遅配配達車が使用できないため、お弁当で提供します。 ◎10月2日(土) 手作りおやつ「フレンチトースト」 ◎10月16日(土) 手作りおやつ「アメリカンドッグ」 ◎10月30日(土) ★誕生日はモンブランを提供します。 ◎10月の食費当番は『うみ』ユニットです。 土日祝日の朝飯、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。		10月平均 たんぱく質 (g) 91.1 脂質 (g) 65.1	
夕食	スパワッティ ハワイライス カリフラワースープ りんご入りコールスロー ミックスフルーツ	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん ちゃんぽん菜の中華和え りんご	【ハロウィン】 ご飯・かぼちゃプリン ジュリエンスープ ハンバーグパイ包み マッシュポテト 角切りサラダ	10月平均 たんぱく質 (g) 91.1 脂質 (g) 65.1		※発達障害児の偏食改善マニュアル参照	
エネルギー (kcal)	2,216	2,247	2,413	2,435	2,276	2,303	
たんぱく質 (g)	96.1	84.7	84.8	82.8	91.1	89.2	
脂質 (g)	55.7	57.1	77.2	65.7	65.1	61.5	