

令和6年10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
		1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
朝食	2024.10.19 10:00～14:00	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 ハムと小松菜のソテー 温泉卵 牛乳	◎ミルク丸パン ※ご飯 ポテトのスープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
昼食	オートムフェス	焼き豚チャーハン 中華風スープ ぎょうざ ツナと大根の中華和え ジョアマスカット	ご飯 カリフラワーのスープ 白身魚のムニエルトマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ ミント＆赤アボグジュス	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみとキャベツの和え物 ジョアプレーン	ご飯 コンソメスープ 鰯のトマトガーリックソース ベーコンと南瓜のソテー チーズサラダ	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目金平 ツナと野菜の和え物 【おやつ】さつま芋と豆の蒸しパン	◎スパゲッティ ※ダニエリックライス チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ
夕食		ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 豚肉と野菜の炒め物 コブサラダ オレンジ	◎肉汁うどん ※豚肉の卵とじ丼・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 あんみつ	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース たけのこと卵の中華炒め わかめと大根の和え物 みかん	◎回鍋肉麺 ※回鍋肉丼・スープ 甘辛ポテト パンサンスー アロエみかん	ご飯 コーン卵スープ 鰯の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイスゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物 牛乳プリン
朝食	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国のに 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらとのトマト煮 ハムとほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナともやしの炒め 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 カレースープ ジャーマンポテト 卵とブロックリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト	ご飯 とん汁 鰯の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしのごまあえ アップル＆キャロットジュス	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のお浸し	ご飯 わかめスープ ブルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	ご飯 コーンポタージュスープ 鮭のパン粉焼き ナポリタン チーズとハムのサラダ ジョアマスカット	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の磯和え 【おやつ】コロッケ	◎きつねおろしうどん ※鮭丼・すまし汁 コンビーフとじゃがいもの炒め物 ささみとひじきのサラダ ヨーグルト
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け レモンゼリー	ご飯 にら玉スープ 豚肉にんにくソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え 梨	◎魚介のパスタ（E.P. 特別献立） ※パエリア（E.P. 特別献立） 南島のクリームスープ ミートローフ ポテトサラダ アロエみかん	ご飯 ごぼうスープ 鶏つくねバーグ 豆腐の田楽 ホタテと大根サラダ みかん	◎焼きそば ※チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ 鰯の酢豚風 豆腐のかに卵とじ ダイコンサラダ ダイスゼリーりんご	ご飯 カレースープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜のグラッセ チーズとツナのサラダ マンゴープリン
朝食	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
朝食	◎ダブルソフト ※ご飯 きのこのスープ オムレツ ツナとキャベツのソテー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 肉詰めいなり煮 しらす干し 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ 蒸し野菜サウザンドレ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま炒め 温泉卵 牛乳	◎こどもパン ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ みかん入りサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵乗せ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	カレーピラフ ソーセージと野菜のスープ 鶏のから揚げ フライドスイートポテト 5色サラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ炒め コーンポテト かにかまと白菜の和え物 白アロエ＆パプリカジュス	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんじゃこサラダ	ご飯 すまし汁 鰯の蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしの和え物 ジョアブルーベリー	ご飯 すまし汁 かじきのクリームソース 高野豆腐のから揚げ オクラと大根のおかか和え	【園祭のため軽食】 クリームパン ランチパックたまご りんごジュース	◎しょうゆラーメン ※焼き豚チャーハン・スープ さつま揚げとじゃが芋煮 わかめの三杯酢 ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉おろしソース 豆腐の卵とじ 白菜と人参のおかか和え 水羊羹	ご飯 すまし汁 鰯の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ りんご	◎豆腐あんかけうどん ※豆腐あんかけごはん・すまし汁 揚げまぐろの甘辛 大根のおかか和え ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ ぶどう	◎ナポリタン ※ソーセージピラフ チキンソテー じゃがコンソメスープ ツナコールスローサラダ 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉の三色ロール 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え 牛乳プリン	ひき肉カレー かぶのスープ いかとブロックリーの香味炒め チキンマカロニサラダ ダイスゼリーみかん
朝食	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
朝食	ご飯 みそ汁 たらこの卵とじ ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 豚肉とブロックリーの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロックリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ※ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま炒め 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ	ご飯 みそ汁 鰯フライ なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜ののり和え	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 ツナとアスパラの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ツナバーグ 野菜のホットマリネ ササミとチーズのサラダ	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 ジョアストロベリー	◎かき玉うどん ※ご飯・かき玉汁 肉野菜炒めカレー風味 南瓜とブロックリーのチーズ和え 【誕生日】りんごケーキ
夕食	かやくご飯 すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ 牛乳寒天	豚丼 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 かぶのゆず和え みかん	◎青椒肉絲焼きそば ※ご飯・青椒肉絲 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットパン	ご飯 ほうれん草のスープ チーズハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ	◎鶏肉のトマトパスタ ※チキンライス ほうれん草のスープ いかのさらさ揚げ キャベツのフレンチサラダ ミックスフルーツ	ご飯 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース さつまいも塩バター ミモザサラダ 柿	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ぶどうゼリー
朝食	28 日	29 日	30 日	31 日	「朝食を食べよう」 脳を目覚めさせる 朝ごはんを食べることで、エネルギー源であるブドウ糖が補われ、脳の働きが活性化されます。 体を目覚めさせる 朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温が上昇し、体が目覚めていきます。体温の上昇に伴い、基礎代謝が上がり太りにくい体になります。 生活リズムを整える 朝ごはんには体のリズム（体内時計）を整える効果があります。 排便リズムを整える 1日の活動の開始に、朝ごはんをしっかり食べることで、内臓が目覚め、排便を促し、便秘の改善になります。		
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 蒸し野菜マスタードマヨ添え バナナ 牛乳			
昼食	ご飯 ほうれん草のスープ 目玉焼きハンバーグ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	ご飯 天津飯 つくねとねぎのスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース なすの揚げ煮 キャベツの味噌和え	ご飯 かす汁 蒸し鶏の香味ソース なすの田楽 しらすのりの和風サラダ			
夕食	ご飯 すまし汁 鰯の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイスゼリーりんご	◎焼きそば（オイスター風味） ※ひき肉チャーハン 中華スープ 中華卵焼き サラミとわかめの中華サラダ オレンジ	【ハロウィン】 キーマカレー コンソメスープ エビフライとクリームコロッケ チキンサラダ かぼちゃプリン			



今月の献立

10月31日（木）は、ハロウィン（秋の収穫を祝う日）が由来です。献立は、野菜をたっぷり使った「キーマカレー」と、手作りデザート「かぼちゃプリン」を提供します。



お知らせ

◎10月5日（土）手作りおやつは★「さつま芋と豆の蒸しパン」、12日（土）「コロッケ」を提供します。
◎10月27日（日）★誕生日ケーキは「りんごケーキ」を提供します。
◎10月の検食当番は『うみ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【10月平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,183kcal
タンパク質 91.6g
脂質 63.8g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー 2,197kcal
タンパク質 89.2g 脂質 62.1g