

2021 年

10 月 予 定 献 立 表

	1 日（金）	2 日（土）	3 日（日）	4 日（月）	5 日（火）	6 日（水）	7 日（木）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶと椎茸の含め煮 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鰯の西京焼き 小松菜の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 大豆入り野菜スープ ポイルウインナー コールスローサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 ほうれん草の柚子浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ チーズオムレツ グリーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 がんもと野菜の煮物 キャベツの昆布和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根の煮物 バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え りんご	※選択食 ◎ご飯 ◎胚芽ロール ビーフシチュー 青菜のバター炒め わかめのサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・にら玉スープ・肉野菜炒め 春巻き わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 オニオンスープ かじきのオーロラソース じゃが芋の金平 チキンサラダ ぶどう缶	ご飯 青梗菜のスープ 豚肉のコチジャン炒め 冬瓜の含め煮 春雨の中華サラダ カットマンゴー	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・鰯のオリーブオイル焼き コンソメスープ さつま芋のレモン煮 トマトと胡瓜のサラダ ヨーグルト	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ 野菜つまひれの煮物 胡瓜のゆかり和え りんご
夕食	ご飯 卵のスープ チーズタッカルビ 小籠包 チョレギサラダ カットパイ	舞茸ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん 金平ごぼう いんげんの白和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 すまし汁 蒸し茄子 春菊の辛子和え キウイフルーツ	ご飯 赤だし 焼き鳥風 焼き豆腐の生姜煮 めかぶ和え のむヨーグルト	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 ぜんまいの炒め煮 青菜のツナ和え 繊維ゼリー（りんご）	三色丼 味噌汁 茄子とちくわの炒め煮 花野菜サラダ オレンジ	ご飯 ポタージュ タンドリーフィッシュ 小松菜とウインナーのソテー セロリのサラダ ぶどうゼリー
エネルギー（kcal）	2100	2108	2049	2092	2125	2133	2115
たんぱく質（g）	84.2	84.8	80.7	83.4	81.8	85.1	83.8
脂質（g）	62	58.1	63.4	56.9	62.5	61.3	60.3

	8 日（金）	9 日（土）	10 日（日）	11 日（月）	12 日（火）	13 日（水）	14 日（木）
朝食	ご飯/パン かきたま汁 豆腐ハンバーグ 青菜のおかか和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 白菜の磯和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ボークビーンズ 大根サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 青菜としらすの煮浸し みかん缶 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー サラミサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ いんげんの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草とささみの和え物 洋なし缶 牛 乳
昼食	ご飯 味噌汁 鰯の和風蒸しあん 里芋の煮物 ひじき和え キウイフルーツ	ご飯 わかめスープ かにたま キャベツの中華炒め 木耳の中華和え カットマンゴー ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・赤魚の煮付け すまし汁 ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え 洋なし缶	ご飯 かきたま汁 豚肉のにんにくソース 茄子のトマト煮 コーンサラダ ヨーグルト	茶飯 おでん チャブチェ 帆立と胡瓜の酢の物 繊維ゼリー（もも）	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華スープ・豚肉の細切り炒め 餃子 中華風サラダ カットマンゴー	シーフードカレー コンソメスープ ブロッコリーの炒め物 ミモザサラダ オレンジ
夕食	ご飯 野菜ワントンスープ 煮豚 春雨のソテー トマトのサラダ 繊維ゼリー（マンゴー）	ご飯 鰯のムニエル、バターソース かぶのスープ煮 シーザーサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ピーマンのソテー 青菜と蒲鉾の和え物 はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 鮭の幽庵焼き 白滝と野菜の炒り煮 キャベツの胡麻マヨ りんご	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶの煮付け 二色和え ミックスフルーツ	ご飯 野菜スープ 白身魚のきのこソース 南瓜のグラッセ 角切りサラダ カルシウムジュース	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鶏肉の味噌焼き ◎鰯のから揚げ 野菜の金平 春菊の白和え パナラムース
エネルギー（kcal）	2111	2206	2015	2085	2166	2129	2107
たんぱく質（g）	81.6	83.6	83.2	81.2	80.3	83.2	83.6
脂質（g）	58.3	62.8	63.8	60.1	64.8	64.5	62

	15 日（金）	16 日（土）	17 日（日）	18 日（月）	19 日（火）	20 日（水）	21 日（木）
朝食	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め ツナサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草の辛子和え 納豆/りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め おろし和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 春菊の胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン わかめスープ ウインナーのカレー粉炒め チーズ入りサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 菜種和え みかん缶 牛 乳
昼食	ご飯 味噌汁 牛血 炒り鶏 もやしの和え物 ぶどう缶	ご飯 トマトスープ 鰯の黄金焼き 青菜とコーンのソテー にんじんラバ ヨーグルト	※選択食 ◎ベーコンとトマトのパスタ ◎ご飯・チキンソテー 野菜スープ マッシュポテト アスパラのサラダ ぶどうゼリー ♪誕生日ケーキ♪	わかめご飯 味噌汁 鰯の煮付け 五目金平 青菜の柚子浸し ミックスフルーツ	ご飯 春雨スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜のくず煮 中華風和え物 カットマンゴー	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鰯の生姜焼き 里芋といかの煮物 青菜の昆布和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 れん根の金平 ブロッコリーの和え物 バナナ
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 鰯の香味蒸し 茄子の揚げ浸し パンサンスー 杏仁豆腐	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の生姜焼き かぶと厚揚げの炊き合わせ いんげんの胡麻和え キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 五目ひじき煮 胡瓜のもろみ和え 洋なし缶	ご飯 卵のスープ 豚ヒレ肉の香味ソース ほうれん草のソテー ツナマカロニサラダ 繊維ゼリー（りんご）	ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 南瓜のいとし煮 キャベツの和え物 オレンジ	ビビンバ ザーサイスープ 蒸し茄子の田楽 胡瓜の中華和え りんご	ご飯 コンソメスープ 鮭のコーンクリーム焼き キャベツのソテー トマトとレタスのサラダ はちみつレモンゼリー
エネルギー（kcal）	2115	2054	2166	2098	2199	2072	2114
たんぱく質（g）	81.1	84.1	80.9	85.5	84.8	82.3	83.8
脂質（g）	61.4	62.5	57.4	59.7	67.9	63.2	62.9

	22 日（金）	23 日（土）	24 日（日）	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 車麩の甘辛煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根の和風サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ハムステーキ じゃこサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 焼き豆腐の煮物 春菊の和え物 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 豆サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 里芋の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 青菜の辛子和え 黄桃缶 牛 乳
昼食	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 長芋のマヨ炒め かにの三杯酢 ジョア	ご飯 コーンポタージュ 煮込みハンバーグ アスパラとベーコンのソテー ほうれん草のサラダ オレンジ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鰯の中華蒸し 揚げしゅうまい いんげんの胡麻ドレッシング 杏仁豆腐	ご飯 ごほうスープ 鯖のカレームニエル 青菜のソテー ハムサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え ヨーグルト	※選択食 ◎ボロネーゼ ◎ご飯・鶏肉のピカタ コンソメスープ アスパラのバター炒め フレンチサラダ プリン	ご飯 野菜スープ 白身魚のチーズ焼き チリコンカン風 海藻サラダ オレンジ
夕食	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の山椒焼き かぶの柚子炊き 三色野菜のおかか和え カットパイ	銀杏としめじのご飯 味噌汁 鰻の煮付け 肉じゃが 青梗菜のお浸し ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 切干大根の煮物 即席漬け りんご	ご飯 エリンギのスープ 鶏肉のピリ辛焼き かぶの海老そぼろあん 中華サラダ 繊維ゼリー（マンゴー）	ご飯 きのこ汁 鰻の照り焼き 大根の金平 ブロッコリーのマヨ和え ミックスフルーツ	栗ご飯 味噌汁 千草焼き 野菜つまひれの煮物 小松菜ともやしの和え物 柿	※選択食 ご飯 かき玉スープ ◎回鍋肉 ◎揚げ魚の野菜あんかけ ピーマンの炒め物 胡瓜のピリ辛和え カットパイ
エネルギー（kcal）	2076	2180	2034	2054	2143	2062	2070
たんぱく質（g）	82.7	85.4	83.2	84	81.2	85.5	83.6
脂質（g）	56.4	55.3	61.7	60	56.1	57.9	58.2

	29 日（金）	30 日（土）	31 日（日）	【10月の予定】 9 日（土） 手作りおやつ 間食にバイナッフルケーキを提供します。 17 日（日） 誕生日ケーキ 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 選択食 14 日（木）夕食 （A）鶏肉の味噌焼き （B）鰯のから揚げ 28 日（木）夕食 （A）回鍋肉 （B）揚げ魚の野菜あんかけ ※選択食の入力はお早めに！ 19 日（火）にはやてユニットで出張調理を行います♪ 10 月の検査当番は「さくらユニット」です。
朝食	ご飯/パン オニオンスープ オムレツ セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーのソテー 大根の梅和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼き玉子 白菜の和え物 バナナ 牛 乳	
昼食	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒焼き 豆苗と卵のソテー きのこの煮浸し ぶどう缶	ご飯 カリフラワーのスープ 鰯のムニエルトマトソース かぶと豚肉のさっと煮 パスタサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・鮭の南部焼き 豆腐しゅうまい いかと胡瓜の酢の物 りんご	
夕食	ご飯 すまし汁 鯖の煮付け じゃが芋のカレー粉煮 いんげんのマヨ和え ヤクルト	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 茄子とがんもの煮物 ほうれん草のおかか和え 洋なし缶	ご飯 南瓜のクリームシチュー ブロッコリーのソテー ツナとレタスのサラダ 南瓜プリン	
エネルギー（kcal）	2130	2140	2033	
たんぱく質（g）	81.8	84	83.6	
脂質（g）	62.9	63.2	62.9	

米〜すぐれたエネルギー源〜		
「栄養成分と働き」 収穫した稲の種子を粃といい、粃から粃殻やぬか、胚芽を取り除いたのが米（精白米）です。 主な栄養成分は炭水化物で、そのほかにたんぱく質や脂質、ビタミンB1・E、亜鉛、食物繊維などを含みます。 7割以上を占めるでんぷんは良質で吸収率が高く、すぐれたエネルギー源となります。また、このエネルギーはビタミンB1とともに脳の働きを活性化させます。		
「選び方」 粒がそろい、丸くてつやと透明感があるものが良いです。		
「保存方法」 湿気や虫などの侵入を防ぐために密閉容器に入れ、冷暗所または野菜室で保存。精白米は酸化により劣化しやすいので少しずつの購入が望ましいです。		
10月平均	エネルギー（kcal）	2104
	たんぱく質（g）	83.2
	脂 質（g）	61.0

※100g中の栄養成分含有量目安

たんぱく質

脂質

糖質