

2022 年 10 月 予 定 献 立 表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝食	ご飯/パン とろろ昆布汁 いわしの甘露煮 キャベツの和風サラダ 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 チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 もやしの和え物 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ 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 豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根の金平 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ご飯 ◎胚芽ロール ビーフシチュー ほうれん草のバター炒め いかのサラダ フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・青梗菜のスープ・豚肉の細切り炒め 小籠包 わかめの中華和え カットパイ	ご飯 コンソメスープ かじきのオーロラソース 青のりポテト チキンサラダ ぶどう缶	ご飯 にら玉スープ 豚肉のこちジャン炒め 南瓜煮 春雨の中華サラダ マンゴープリン	※選択食 ◎カルボナーラ風 ◎ご飯・鱈のクリームソース ポテトのスープ ブロッコリーの炒め物 トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ 野菜つみれの煮物 胡瓜のゆかり和え ミックスフルーツ	きつねご飯 赤だし 鮭の幽庵焼き 里芋の煮物 ひじき和え オレンジ
夕食	舞茸ご飯 味噌汁 干草焼き 金平ごぼう ブロッコリーの胡麻和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 蒸し茄子 春菊の辛子和え 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 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 鱈の味噌煮 ぜんまいの炒め煮 二色和え りんご	三色丼 味噌汁 茄子とちくわの炒め煮 餃子のツナ和え キウイフルーツ	ご飯 ポターージュ 鰹のカレームニエル もやしと豆苗のソテー サラミサラダ ぶどうゼリー	ご飯 野菜ワンタンスープ 煮豚 青梗菜のソテー トマトのサラダ カットマンゴー
エネルギー (kcal)	2180	2084	2104	2188	2092	2133	2092
たんぱく質 (g)	83.8	82.9	82.1	80.5	82.3	80.8	84.2
脂質 (g)	61.4	62.6	56.9	62.7	61.6	59.6	54.7
	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 青菜のおかか和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ セロリのサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ きのこの煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き いんげんの昆布和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 白菜のスープ ウインナーのケチャップ炒め アスパラのサラダ 黄桃缶 牛 乳
昼食	ご飯 ザーサイスープ かにたま キャベツの中華炒め 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鱈のレモン蒸し 豆腐焼売 白菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 カリフラワーのスープ 豚肉のにんにくソース 茄子のトマト煮 コーンサラダ はちみつレモンゼリー	茶飯 おでん チャブチ 帆立と胡瓜の酢の物 ミックスフルーツ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉ときのこの炒め物 餃子 中華風サラダ マンゴープリン	シーフードカレー コンソメスープ ビーマンとツナの炒め物 ミモザサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 炒り鶏 ほうれん草の辛子和え オレンジ
夕食	ご飯 鰹のムニエル・バターソース かぶのスープ煮 ほうれん草のサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き さつまいもの甘煮 春菊の胡麻和え キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 五目金平 ブロッコリーのマヨ和え ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き かぶと椎茸の含め煮 青菜の柚子浸し のむヨーグルト	ご飯 野菜スープ 白身魚のフライ 南瓜のグラッセ 青菜の柚子浸し りんご	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎焼き鳥風 ◎鱈の照り焼き れん根の炒め煮 春菊の白和え 洋なし缶	ご飯 冬瓜のスープ 鱈の中華蒸し もやしの中華炒め パンサンデー カットパイ
エネルギー (kcal)	2248	2077	2104	2169	2148	2194	2107
たんぱく質 (g)	81.5	80.1	80.4	80.7	83.8	82.1	82.3
脂質 (g)	63.5	58.7	59.1	60	60.4	58.8	61.7
	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮物 ブロッコリーのおかか和え 納豆/バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 菜種和え 納豆/バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 トマトスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 春菊のお浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ウインナーのカレー粉炒め シーザーサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 かぶのそぼろ煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 卵のスープ 鮭のコンクリューム焼き キャベツソテー トマトと胡瓜のサラダ ジョア	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・チキンソテー きのこのスープ マッシュポテト じゃこサラダ ぶどうゼリー ♪誕生日ケーキ♪	菜飯 味噌汁 鱈の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 キャベツの柚子和え 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 冬瓜の含め煮 中華風和え物 カットマンゴー	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・きのこ汁・鱈の生姜焼き 大学芋 青菜の辛子和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 厚揚げの生姜煮 キャベツの和え物 ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鱈の南蛮漬け ごぼうの胡麻風味炒め ほうれん草のおかか和え カルシウムジュース
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め 切干大根 青菜のわさび和え りんご缶	ご飯 すまし汁 赤魚の照り焼き 五目ひじき煮 胡瓜のもろみ和え キウイフルーツ	ご飯 わかめスープ ポークソテーオニオンソース たらこ野菜のソテー ツナマカロニサラダ 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 鱈の竜田揚げ 南瓜のいとし煮 ほうれん草とささみの和え物 りんご	ビビンバ ザーサイスープ 蒸し茄子の田楽 南瓜の中華和え オレンジ	ご飯 コーンポターージュ 白身魚のチーズ焼き アスパラとベーコンのソテー コロコロサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 赤だし 鶏肉の山椒焼き 肉じゃが 即席漬け カットパイ
エネルギー (kcal)	2130	2200	2107	2153	2120	2141	2164
たんぱく質 (g)	84.8	80.3	80.1	82.7	80.8	82.8	81.4
脂質 (g)	61	64.7	59.9	61.7	60.1	60.7	57.6
	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
朝食	ご飯/パン かきたま汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの白和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 白菜の磯和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 胡瓜のマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ ハムステーキ 豆サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 いんげんの辛子和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ 春菊の磯和え バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 オニオンスープ ハンバーグ ビーマンのソテー フレンチサラダ プリン	※選択食 ◎とんかつラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉の生姜煮 揚げ焼売 もやしの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 ごぼうスープ 鮭のムニエル 温野菜 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の味噌焼き がんと野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 洋なし缶	※選択食 ◎ベベロンチーノ ◎ご飯・きのこのキッシュ 野菜スープ チキンナゲット 海老サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鱈のしそ風味揚げ 五目豆煮付け ほうれん草のお浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 牛肉おろしソース 小松菜のソテー 冷やしトマト りんご
夕食	雑穀ご飯 味噌汁 ぶり大根 ひじきの炒り煮 春菊としらすの和え物 キウイフルーツ	ご飯 カレースープ スパニッシュオムレツ 青菜とコーンのソテー にんじんラ りんご	ご飯 かきたまスープ 鶏肉のピリ辛焼き ビーフンの炒め物 青梗菜と木耳の和え物 マンゴープリン	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ぜんまいの五目煮 大根サラダ ミックスフルーツ	菜ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 茄子のしぎ焼き 小松菜ともやしの和え物 柿	※選択食 ご飯 ワンタンスープ ◎ブルコギ ◎肉団子の甘酢あん かぶの海老そぼろあん チョレギサラダ カットマンゴー	ご飯 大根のスープ 鱈の黄金焼き じゃが芋のカレー粉煮 キャベツのサラダ のむヨーグルト
エネルギー (kcal)	2183	2125	2135	2151	2081	2105	2112
たんぱく質 (g)	82	82.3	84	83.5	83.3	81.3	84.7
脂質 (g)	62.1	59.7	58.6	62.2	63.8	61.1	62.8
	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	【10月の予定】 8日 (土) 手作りおやつ 間食にパイナップルケーキを提供します。 16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 13日 (木) 夕食 (A) 焼き鳥風 (B) 鱈の照り焼き 27日 (木) 夕食 (A) ブルコギ (B) 肉団子の甘酢あん ※選択食の入力はお早めに！ 13日 (火) に、かがやきユニットで出張調理を行います♪ 10月の検査当番は「はやぶさユニット」です。		病気と栄養 ～高血圧～	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 胡瓜の昆布和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 和風オムレツ 里芋煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げの炒め煮 三色野菜のおかか和え バナナ 牛 乳			昼食	ご飯 タンダーフィッシュ 鶏団子のスープ煮 ベーコンのサラダ キウイフルーツ
エネルギー (kcal)	2147	2122	2154	エネルギー (kcal)	2137		
たんぱく質 (g)	80.2	81	82	たんぱく質 (g)	82.1		
脂質 (g)	62.3	61.9	58	脂質 (g)	60.6		