

2024年 10月予定献立表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパン 牛乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛乳	
昼食	ご飯 かれの南蛮漬け 冬瓜と揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 鯖の西京焼き 白菜と魚肉ソーセージの中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう フロコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング こまプリン	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え いちごムース	ご飯 鯖の柚子香焼き 冬瓜と海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ オレンジゼリー	ご飯 鯖の生姜焼き マカロニとウインナーのコンソメ煮 オクラの土佐和え ヨーグルト	ご飯 鱈の塩焼焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 ココアムース	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 フロコリーのツナ和え お米のムース	
エネルギー (kcal)	2120	2133	2121	2175	2177	2099	2172	
たんぱく質 (g)	75.5	80.7	80.1	81	80.6	77.8	77.5	
脂質 (g)	55.6	55.8	51.9	51.4	61.1	58	63.7	
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパン 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛乳	
昼食	ご飯 ミートボールの甘酢あん しる菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ	焼きうどん 冬瓜のあんかけ 白菜の土佐酢和え ヨーグルト ＜麺禁＞親子煮	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 キャベツとコーンの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 赤魚の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 鱈の梅しそフライと帆立フライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 白身魚の磯部揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	
夕食	ご飯 鯖の柚香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え グレープゼリー	ご飯 鱈の塩焼焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐グラタン 大根煮 キャベツの菜種和え いちごゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜の和え物 オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え たまご豆腐	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え グレープゼリー	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え ヨーグルト	
エネルギー (kcal)	2072	1872	2030	2164	1976	2086	2088	
たんぱく質 (g)	78.4	71	77.1	76.2	81.1	76.2	70.7	
脂質 (g)	44.4	52.5	40.3	48.6	45.5	48.7	45.3	
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットパン 牛乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 のり佃煮 フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛乳	
昼食	ご飯 ポークカレー ピーンズサラダ 小袋サウザンドドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 フロコリーサラダ 小袋マヨネーズ	つけ麺 つけ麺たれ 豆腐煮 白菜の生姜和え プリン ＜麺禁＞豚肉の温しやぶ	ご飯 味噌汁 友禅豆腐 里芋の煮ころかし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しる菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 白菜の柚子風味	
夕食	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しる菜とちくわの胡麻酢和え バナナムース	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 れん根の炒り煮 もやしのナムル とけないアイス	ご飯 かれの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒り煮 しる菜の和え物 ピーチゼリー	ご飯 赤魚の塩焼焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜の和え物 いちごゼリー	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え きなまんじ	
エネルギー (kcal)	2169	2132	2006	2079	2109	2107	2099	
たんぱく質 (g)	79.7	77.5	83.3	80.4	81.1	79.9	81.1	
脂質 (g)	60.7	58.1	49.4	45.4	52	41.1	49.2	
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパン 牛乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 具沢山スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパン 牛乳	
昼食	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ ♪手作りおやつ♪	ご飯 ほきの味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 フロコリーのしらす和え	きつねうどん めんつゆ 炒り豆腐 いんげんの胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞赤魚の照り焼き	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 鱈のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン ＜麺禁＞海鮮野菜炒め	
夕食	ご飯 鯖の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンスー ココアムース	ご飯 鯖の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え プリン	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え バナナムース	ご飯 肉野菜炒め しる菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 オレンジゼリー	ご飯 鱈のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 グレープゼリー	
エネルギー (kcal)	2183	2325	2050	1891	2146	1945	1940	
たんぱく質 (g)	78.2	86.5	76.9	70.6	84.7	77.7	77.2	
脂質 (g)	60.4	70	50.9	44.9	55.1	44.6	53.7	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 たいみそ みかん缶 牛乳	【10月の予定】 16日(水) 出張調理 かがやきユニットで行います♪ 23日(水) 手作りおやつ から揚げを提供します。 30日(水) ワンデイウォーキング 昼食はお弁当です。 検食当番は「あおばユニット」です。			さつまいもの栄養について 主成分は糖質ですが、免疫力を高めるビタミン類やカルシウム、カリウムなどのミネラルも豊富です。ビタミンCは加熱後でりんごの約4倍、美肌や風邪予防に効果的です。また、さつま芋煮には豊富な食物繊維が含まれるため便秘改善に有効です。	
昼食	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め物 もやしのナムル	☆ワンデイウォーキング☆ ＜お弁当＞ 	洋風ライス ハンジュードポーク コンソメスープ 南瓜サラダ 小袋胡麻クリームドレッシング ハロウィンデザート	26日(土) 検食当番は「あおばユニット」です。 			<旬> 9月～11月 <選び方> 皮がなめらかでつやがあり、色むらがないものがよいです。 <保存方法> 新聞紙などに包み、風通しのよい場所に置くとよいです。 <上手な食べ方> カルシウムなどの栄養分は皮に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。	
夕食	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 いちごムース	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ピーチゼリー	ご飯 鯖の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え ココアムース	10月平均			エネルギー (kcal) 2092 たんぱく質 (g) 78.6 脂質 (g) 51.9	
エネルギー (kcal)	2069	2114	2214					
たんぱく質 (g)	81.2	76.3	79.8					
脂質 (g)	52	35.8	62.3					