



令和3年10月献立表

1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	きのこ カレーライス	ごはん	炊き込み ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	
蒸し鶏の 胡麻ソース かけ	テミグラス ハンバーグ	鶏肉の 粒マスター ド焼き	鯖の味噌煮	香の物	八宝菜	鯖の 幽庵焼き	豚肉の 生姜焼き	麻婆豆腐	豚肉の スタミナ炒 め	A. 白身魚の 紅葉焼き B. 白身魚の ピザ焼き	クリーム シチュー	和風 ラタトゥユ	鶏の唐揚げ	
さつまいの オレンジ煮	野菜の コンソメ煮	南瓜の煮物	がんもの 煮物	卵サラダ	茄子とピー マン の炒め物	麩の チャンフルー	ツナじゃが	かに しゅうまい	冬瓜の 炊き合わせ	金平ごぼう	カリフラ ワー ソテー	ハムとほう れん草 の炒め物	茄子の 炒め物	
大根 塩昆布和え	ひじき サラダ	フロッコリー サラダ	大根サラダ	フルーツ ヨーグルト	ほうれん草 の辛子和え	オクラの 磯和え	小松菜の 磯和え	春雨サラダ	温泉卵	いんげんの ピーナッツ 和え	盛り合わせ サラダ	南瓜サラダ	青梗菜と茸 の土佐和え	
漬物	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ	漬物	漬物	
味噌汁	卵スープ	味噌汁	清汁	コンソメ スープ	わかめ スープ	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	かき玉汁		野菜スープ	味噌汁
エネルギー 473kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 7.7g 炭水化物 75.6g 塩分 3g	エネルギー 448kcal 蛋白質 15.2g 脂肪 10g 炭水化物 72.8g 塩分 3.8g	エネルギー 521kcal 蛋白質 25g 脂肪 14.7g 炭水化物 69.3g 塩分 3.44g	エネルギー 539kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 17.6g 炭水化物 65.2g 塩分 3.5g	エネルギー 575kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 19.1g 炭水化物 79.1g 塩分 3.4g	エネルギー 559kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 21.5g 炭水化物 62.9g 塩分 3.1g	エネルギー 489kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 11.8g 炭水化物 60.9g 塩分 4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 19.7g 炭水化物 66.5g 塩分 3.5g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 17.2g 炭水化物 78.7g 塩分 3.3g	エネルギー 531kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 19.4g 炭水化物 61.2g 塩分 2g	エネルギー 499kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 14g 炭水化物 63.7g 塩分 3.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 19.9g 炭水化物 61.2g 塩分 3.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 17.7g 脂肪 19.3g 炭水化物 70.1g 塩分 3.4g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 17.3g 炭水化物 66g 塩分 2.8g	
マロン パバロア	人形焼	チーズ ケーキ	プリン	豆入り パウンドケーキ	水ようかん	スイス バウム	オレンジ ケーキ	さつまいの 蒸しパン	ロール ケーキ	たいやき	フッセ	黒糖フチ ケーキ	ミルク くずもち	
エネルギー 132kcal	エネルギー 81kcal	エネルギー 111kcal	エネルギー 65kcal	エネルギー 153kcal	エネルギー 89kcal	エネルギー 70kcal	エネルギー 99kcal	エネルギー 78kcal	エネルギー 63kcal	エネルギー 66kcal	エネルギー 97kcal	エネルギー 68kcal	エネルギー 82kcal	
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)			
ごはん	栗ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	海老ピラフ	ごはん	赤飯	赤飯	赤飯			
白身魚のカ レー ムニエル	鶏肉の 照り焼き	牛肉 コロッケ	鮭のきのこ あんかけ	すき焼き風	青梗肉絲	肉団子の 甘酢炒め	野菜の トマト煮	豚肉と白菜 の炒め物	鶏肉のにら 味噌焼き	天ぷら	赤魚のレモン 醤油焼き			
野菜炒め	厚揚げの そぼろ煮	カリフラワー のツナ炒め	肉じゃが	蟹と冬瓜の 葛煮	青梗菜の 中華風煮浸 し	切干大根 煮付	いんげんの ピーナッツ 和え	ひじきの 煮付	炒り豆腐	高野豆腐の 炊き合わせ	筑前煮風			
さつまいの サラダ	もずく酢	春菊の 白和え	マカロニ サラダ	温泉卵	焼き茄子	ほうれん草 の胡麻和え		じゃこ サラダ	三色ナムル	酢味噌和え	キャベツと 卵のサラダ			
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ	漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツ			
コンソメ スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメ スープ	味噌汁	清汁	清汁	清汁			
エネルギー 496kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 11.1g 炭水化物 77.7g 塩分 2.9g	エネルギー 523kcal 蛋白質 25.7g 脂肪 14.9g 炭水化物 68.2g 塩分 3.3g	エネルギー 534kcal 蛋白質 15.7g 脂肪 16.7g 炭水化物 79.4g 塩分 3.4g	エネルギー 557kcal 蛋白質 27.1g 脂肪 15g 炭水化物 74.9g 塩分 3.7g	エネルギー 531kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 17.7g 炭水化物 63.8g 塩分 3g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 19.2g 炭水化物 63.1g 塩分 3.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 10g 炭水化物 78.4g 塩分 3.6g	エネルギー 493kcal 蛋白質 14.3g 脂肪 12.3g 炭水化物 81g 塩分 3.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 16.8g 炭水化物 66.1g 塩分 3.9g	エネルギー 558kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 18.3g 炭水化物 71.2g 塩分 3.6g	エネルギー 572kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 15.5g 炭水化物 87g 塩分 3.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 9.4g 炭水化物 70.7g 塩分 3g			
小倉あん パイ	抹茶ケーキ	ぶどう ゼリー	バーム クーヘン	バナナ オムレット	りんご 蒸しパン	チョコチップ ケーキ	もみじ饅頭	カステラ	フクリんご ケーキ	ようかん ロール	ハロウィン おやつ			
エネルギー 161kcal	エネルギー 145kcal	エネルギー 67kcal	エネルギー 114kcal	エネルギー 62kcal	エネルギー 69kcal	エネルギー 134kcal	エネルギー 117kcal	エネルギー 89kcal	エネルギー 77kcal	エネルギー 117kcal	エネルギー 122kcal			

