

# 10月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼食	鶏肉のテンメンジャン焼き 冬瓜の中華煮 三色ナムル フルーツ(カクテル缶) 中華スープ(水菜) 米飯(130g)	赤魚の粕漬焼き 南瓜煮 小松菜の辛子和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(里芋・かいわれ) 米飯(130g)	豚肉の塩炒め 厚揚げ煮 小松菜の錦糸和え フルーツ(リンゴ缶) 中華スープ(玉ねぎ・水菜) 米飯(130g)	鯖の味噌煮 厚揚げの炒め物 キャベツのしらす和え フルーツ(みかん缶) 清汁(そうめん・人参) 米飯(130g)	豚肉のしぐれ煮 ピーマンのツナ炒め 白菜の塩昆布和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(ほうれん草) 米飯(130g)	鮭のちゃんちゃん焼き風 じゃがバター風 きゅうりとワカメの和え フルーツ(カクテル缶) 清汁(花麩) 米飯(130g)
間食	チョコパウム	やわらかおかき	人形焼き	ヨーグルトケーキ	今川焼	黒糖ケーキ
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 518 24.5 14.8 74.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.1 3.0 224 3.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 418 20.0 7.5 70.6 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.9 2.6 219 3.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 596 23.1 22.2 78.9 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.8 3.3 270 2.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 546 25.3 17.7 76.8 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.4 3.1 276 3.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 532 22.2 16.6 77.3 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 8.9 2.3 231 5.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 481 21.5 8.2 84.6 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.5 2.7 148 6.2
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	鯖の西京焼き おでん煮 ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ(みかん缶) 清汁(菜の花・豆腐) 米飯(130g)	きのこカレー 香の物 いんげんとあさりのサラダ フルーツヨーグルト	シルバーの味噌マヨネーズ焼き 筑前煮 大根サラダ フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(大根菜) 米飯(130g)	家常豆腐 冬瓜とハムの中華小鉢 小松菜の小エビ和え フルーツ(洋梨缶) 中華スープ(ナルト) 米飯(130g)	深川煮 チンゲン菜のツナ炒め カリフラワーの胡麻和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(大根菜) 米飯(130g)	豚肉の生姜焼き 大根と竹輪の煮物 春菊のさくらえびサラダ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(にら) 米飯(130g)
間食	ロールケーキ(バニラ)	マスカットゼリー	パウムクーヘン	マイケーキ(ブッセ)	たいやき	せんべい&ウエハース
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 515 25.5 14.7 73.5 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.3 3.3 197 4.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 482 20.4 10.1 81.0 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 6.6 2.2 189 3.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 544 24.8 11.1 90.3 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.9 2.4 172 4.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 527 20.0 17.8 74.6 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.7 3.1 340 3.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 560 24.7 14.3 87.3 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 12.3 3.1 342 5.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 533 21.0 16.3 78.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.4 2.7 724 4.3
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	ハヤシライス ブロッコリーソテー キャベツの洋風サラダ フルーツ(みかん缶)	豚肉のスタミナ炒め 里芋の煮物 わかめの酢の物 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(花麩・きぬさや) 米飯(130g)	太刀魚の山椒焼き いとこ煮 ほうれん草の磯和え フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(豆腐・ねぎ) 米飯(130g)	ポークカレーライス 香の物 花野菜のサラダ フルーツヨーグルト	肉うどん 人参のおかか炒め 小松菜の梅和え フルーツ(みかん缶)	鯖の磯焼き ふきの煮物 小松菜のおかか和え フルーツ(カクテル缶) 味噌汁(茄子・ねぎ) 米飯(130g)
間食	もみじ饅頭	紅茶ケーキ	チョコパウム	人形焼	パウムクーヘン	スイスロール(バニラ)
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 523 18.6 18.3 75.0 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 1.8 1.8 96 4.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 553 20.9 15.9 85.0 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.5 1.8 144 4.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 544 20.6 14.5 87.8 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.0 2.6 178 6.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 611 21.0 21.5 88.7 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.4 2.1 234 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 455 18.3 16.7 62.6 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.3 3.4 121 6.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 478 21.5 11.3 74.5 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.3 2.6 191 2.6
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	黒むつの煮付 人参しりしり 和風サラダ フルーツ(リンゴ缶) 清汁(麩・菜の花) 米飯(130g)	鶏の唐揚げ 冬瓜の炊き合わせ 和風スパゲティサラダ フルーツ(みかん缶) 清汁(花麩・かいわれ) 米飯(130g)	焼きそば おでん風煮 小松菜のわさびマヨネーズ和え フルーツヨーグルト	さんまの蒲焼き 南瓜煮 小松菜の辛子和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 米飯(130g)	麻婆豆腐 海老シューマイ チンゲン菜のなめ茸和え フルーツ(みかん缶) 中華スープ(葱・ナルト) 米飯(130g)	豚肉のきのこ炒め 白菜の洋風煮 カリフラワーサラダ フルーツ(リンゴ缶) コンソメスープ(オクラ) 米飯(130g)
間食	どらやき	マイケーキ	たいやき	黒糖ケーキ	やわらかおかき	もみじ饅頭
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 577 21.3 15.4 90.2 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.4 2.8 206 4.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 511 20.7 13.1 80.2 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.2 2.0 172 3.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 563 24.0 20.3 79.4 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.7 3.9 235 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 534 19.0 18.4 78.1 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.2 2.0 177 3.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 517 19.2 17.4 73.9 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 3.2 4.2 257 3.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 520 20.0 17.4 75.1 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 6.5 2.6 199 6.2
	30日(月)	31日(火)				
昼食	親子煮 根菜の煮物 春菊のツナマヨ和え フルーツ(カクテル缶) 清汁(花麩) 米飯(130g)	かぼちゃ型ハンバーグ かぼちゃのコンソメ煮 キャベツサラダ フルーツ(桃缶) コンソメスープ(しめじ) 米飯(130g)				
間食	ヨーグルトケーキ	おかき&ウエハース				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 547 24.5 16.1 79.9 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 9.4 3.1 248 5.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 564 19.0 17.2 86.6 鉄 食塩相当量 カルシウム 食物繊維 2.9 3.1 298 6.3				