



月	火	水	木	金	土
<10月の食材> ★秋刀魚(さんま) DHA・ビタミンb12・タウリン 効果的な調理法: 脂質の酸化を防ぐために、ビタミンEと一緒に取るとよい 塩焼きには大根おろしを添えると、大根に含まれるアミラーゼが焼き魚の焦げに含まれる発がん性物質を分解する。		10/1 三色丼 味噌汁 小松菜の煮浸 梅しそ和え ゼリー 香の物	2 ご飯 コーンスープ ハンバーグきのこソース 白和え 胡瓜とツナの酢の物 ゼリー 香の物	3 ご飯 味噌汁 天婦羅 ごぼうの炒り煮 ねぎぬた ゼリー 香の物	4 ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き 卵の花 わかめの酢の物 ゼリー 香の物
		516kc た23 脂14 炭68 塩3	493kc た16 脂9 炭79 塩2.4	508kc た13 脂11 炭83 塩2.1	494kc た15 脂11 炭75 塩2.6
		51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	175kc た4.6 脂5.7 炭26 塩0.2	67kc た3.6 脂2.6 炭7.7 塩0.1	129kc た1.6 脂7.4 炭13.9 塩0.1
6 キーマカレー オニオンスープ ほうれん草の胡麻和え ゼリー 煮豆	7 ご飯 味噌汁 野菜炒め オランダこんにやく 温豆腐 ゼリー 香の物	8 あんかけ焼きそば ゆかりご飯 じゃが芋の金平 ゼリー 香の物	9 ご飯 味噌汁 カニ玉 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物	10 ご飯 味噌汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ ゼリー 香の物	11 ご飯 すまし汁 さんまの梅干し煮 ポテトサラダ 土佐和え ゼリー 香の物
536kc た11 脂11 炭88 塩4.6	448kc た11 脂11 炭69 塩2.7	452kc た12 脂11 炭81 塩2.4	567kc た16 脂16 炭78 塩3.5	496kc た16 脂11 炭74 塩3.4	585kc た16 脂20 炭77 塩3.6
羊羹	フレンチトースト	豆乳プリン	ヨーグルトムース	お焼き	あんみつ
86kc た39 脂0 炭19 塩0	149kc た5 脂5.7 炭19.4 塩0.5	93kc た2.6 脂3.5 炭13.2 塩0.1	68kc た3 脂2.1 炭9.3 塩0.1	63kc た1 脂1 炭12 塩0.1	76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0
13 ご飯 味噌汁 秋鮭の利休焼き 里芋の田楽 もずく酢 ゼリー 香の物	14 中華丼 中華スープ たらもサラダ しらす和え ゼリー 香の物	15 ご飯 味噌汁 カツ煮 和風サラダ ふきの含煮 ゼリー 香の物	16 ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物	17 ご飯 すまし汁 サーモンステーキ おからサラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物	18 ご飯 すまし汁 竜田揚げ 中華サラダ しらす和え ゼリー 香の物
427kc た21 脂10 炭72 塩3.1	458kc た12 脂6 炭78 塩2.8	536kc た14 脂17 炭84 塩3.2	550kc た15 脂15 炭81 塩3	490kc た19 脂10 炭71 塩2.7	519kc た18 脂13 炭73 塩2.1
ミルク葛餅	抹茶羊羹	フルーツパバロア	いちごプリン	紅茶ゼリー	きみじぐれ
67kc た3.6 脂2.6 炭7.7 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	100kc た2.7 脂3.6 炭14.4 塩0	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	119kc た2 脂0 炭27 塩0.1
20 ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーのねぎソース 春雨サラダ ゼリー 香の物	21 ご飯 すまし汁 たらの野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 オーロラサラダ ゼリー 香の物	22 ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ポテトサラダ 友禅和え ゼリー 香の物	23 ご飯 味噌汁 コロッケ 茄子のおかか煮 枝豆サラダ ゼリー 香の物	24 ご飯 味噌汁 唐揚げおろしポン酢 けんちん煮 オクラサラダ ゼリー 香の物	25 鶏汁そば ゆかりご飯 厚焼き卵 ゼリー 香の物
531kc た14 脂11 炭73 塩3.1	538kc た19 脂11 炭75 塩2.9	563kc た18 脂15 炭76 塩3.3	540kc た12 脂12 炭90 塩2.9	630kc た20 脂24 炭78 塩3.5	376kc た16 脂8 炭47 塩1.8
南瓜プリン	黒糖葛餅	チョコプリン	蒸しパン	カスタードプリン	カルピスゼリー
60kc た2 脂3 炭7 塩0.1	47kc た1 脂0 炭11 塩0	100kc た3.1 脂5.6 炭9.2 塩0.1	119kc た2.8 脂2.1 炭22.4 塩0.2	175kc た4.6 脂5 炭26 塩0.2	76kc た3 脂1.9 炭5.5 塩0.1
27 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物	28 ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 焼売 ナムル ゼリー 香の物	29 ご飯 味噌汁 牡蠣フライ(ミックス) 車麩の煮物 みぞれ和え ゼリー 香の物	30 カレーうどん ワカメごはん ひじきの煮物 ゼリー 煮豆	31 ご飯 味噌汁 豚肉の中華風炒め 金平ごぼう 土佐酢和え ゼリー 香の物	
418kc た20 脂6 炭63 塩2.5	459kc た16 脂7 炭74 塩4.1	582kc た20 脂16 炭112 塩4.2	531kc た16 脂10 炭110 塩5	580kc た18 脂18 炭78 塩2.9	
ミルク小豆かん	たい焼き	リンゴ羊羹	羊羹	フレンチトースト	
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	69kc た0 脂0 炭17 塩0	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。

夕食

10月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
		10/1 ご飯 味噌汁 ポテトコロッケ 花野菜の酢味噌かけ ごま和え フルーツ	2 ご飯 すまし汁 鯖味噌煮 オランダこんにゃく 菜の花の辛し和え フルーツ	3 ご飯 味噌汁 白菜の重ね煮 タラコ和え 三色なます フルーツ	4 ご飯 味噌汁 西京焼き 里芋の煮物 菜の花のわさび和え フルーツ
kcた脂炭塩	kcた脂炭塩	458kc た9 脂9 炭77 塩2.7	398kc た16 脂7 炭59 塩2.5	389kc た14 脂6 炭62 塩2.7	369kc た16 脂5 炭57 塩2.3
6 ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き けんちん煮 豆腐サラダ フルーツ	7 ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き ぜんまいの煮物 ピーナツ和え フルーツ	8 ご飯 すまし汁 たらのおろし煮 春雨サラダ 五目煮豆 フルーツ	9 ご飯 味噌汁 豚すき煮 温野菜サラダ じゃが芋のたらこ和え フルーツ	10 ご飯 味噌汁 たらの味噌バター焼き 茄子のそぼろ煮 梅しそ和え フルーツ	11 親子丼 すまし汁 卵の花 しらす和え フルーツ
456kc た15 脂11 炭61 塩2.3	387kc た19 脂6 炭56 塩1.9	419kc た19 脂4 炭70 塩2.5	558kc た19 脂17 炭71 塩2.8	354kc た15 脂4 炭58 塩2.9	438kc た16 脂10 炭64 塩2.4
13 ご飯 味噌汁 ひじきのハンバーグ 生揚煮 南瓜サラダ フルーツ	14 ご飯 すまし汁 さばの甘酢煮 マカロニサラダ 友禅和え フルーツ	15 ご飯 すまし汁 野菜炒め ふきの含め煮 大根サラダ フルーツ	16 ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き じゃが芋の金平 なめ茸和え フルーツ	17 ご飯 すまし汁 唐揚げねぎソース 中華サラダ ピーナツ和え フルーツ	18 ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 田舎煮 わさび和え フルーツ
499kc た18 脂13 炭61 塩3.7	513kc た19 脂16 炭63 塩2.7	430kc た11 脂12 炭57 塩3.1	398kc た16 脂6 炭61 塩2.4	560kc た17 脂20 炭69 塩3.2	408kc た19 脂4.8 炭63 塩3.4
20 ご飯 すまし汁 ぶりの照焼 ブロッコリーの蟹あんかけ ごま酢あえ フルーツ	21 ご飯 味噌汁 茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ ゆかり和え フルーツ	22 三色丼 すまし汁 ツナサラダ お浸し フルーツ	23 ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼き 炒り豆腐 柚子和え フルーツ	24 ご飯 味噌汁 豚肉の南部焼き 切干大根 ごま和え フルーツ	25 ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 焼売 ナムル フルーツ
421kc た17 脂9 炭59 塩2.4	381kc た7 脂8 炭63 塩1.8	490kc た23 脂15 炭56 塩2.9	349kc た14 脂4 炭56 塩2.8	447kc た14 脂12 炭61 塩2.4	470kc た14 脂13 炭63 塩4.6
27 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 肉じゃが 大根サラダ フルーツ	28 ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 車麩の煮物 生姜和え フルーツ	29 ご飯 すまし汁 あじの南蛮漬 高野豆腐の炊合せ 土佐和え フルーツ	30 ご飯 味噌汁 カツ煮 和風サラダ 冷奴 フルーツ	31 ご飯 すまし汁 赤魚のおろし煮 南瓜煮物 三色なます	
519kc た18 脂14 炭68 塩3.5	387kc た15 脂5 炭58 塩2.7	495kc た20 脂15 炭63 塩3.3	478kc た12 脂11 炭69 塩2.8	352kc た14 脂11 炭63 塩1.9	kcた脂炭塩

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。