

10月献立表
2024年10月 1日~2024年10月10日

甲殻類・そば・ピーナッツ除去

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
10/01 (火)	ごはん がんもの煮物 黒豆 白菜の味噌汁 まめびよ (いちご)	人参と卵のオムレツ 卵ロール さつまいものマッシュポテトサラダ コーンスープ (パセリ)	ごはん 鰯のごま焼き 肉じゃが風 (大根) 小松菜の海苔和え バナナ	10/06 (日)	ごはん ツナとじゃがいもの炒め物 胡麻ドレ和え カラフルスープ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 カニ焼売 柚子香和え ワカメスープ	ごはん 鯖の塩焼き 半平のおろし煮 梅肉和え 味噌汁
	650kcal	678kcal	602kcal		573kcal	630kcal	560kcal
10/02 (水)	ごはん 信田巻の煮物 もずく 麩の味噌汁 牛乳	ごはん 鯖の生姜煮 金平ごぼう ポテトサラダ もものヨーグルトかけ	ごはん 鶏肉のムニエル こんにゃくの土佐炒め ほうれん草のナムル なめこの味噌汁	10/07 (月)	ごはん 麩の卵とじ きゅうりの佃煮和え えのきの味噌汁 ジョア (ブレーン)	ごはん ホッケの塩焼き 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 白菜のお浸し 豚汁	ごはん 鶏肉のチリソース炒め れんこんの土佐煮 カリフラワーのマリネ パイナップル
	571kcal	819kcal	627kcal		550kcal	621kcal	683kcal
10/03 (木)	ごはん 生麩の煮物 アスパラのマヨネーズ和え たまねぎの味噌汁 ジョア (マスカット)	ソース焼きそば 小籠包 枝豆のピザ和え 春雨スープ (かにかま)	ごはん 厚揚げの卵とじ 里芋ソテー アスパラの塩昆布和え りんご	10/08 (火)	ごはん チキンナゲット もやしの山葵和え たまねぎと揚げの味噌汁 飲む野菜と果実ビネグレット	ごはん 春雨の中華風煮 蒸し餃子のおろしポン酢 絹さやのお浸し (かにかま) 杏仁豆腐	ごはん 白身魚のフライと炒めフライ うの花炒り煮 ナムル 里芋と葱の味噌汁
	599kcal	643kcal	651kcal		523kcal	715kcal	820kcal
10/04 (金)	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 梅干し なすの味噌汁 牛乳	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ マカロニのチリソース和え 白菜の和え物 カルピスゼリー	ごはん 豚肉の甘味噌焼き カリフラワーのあんかけ (かにかま) キャベツの明太子サラダ 大根のすまし汁	10/09 (水)	ごはん いか団子の煮物 いんげんのおかか和え もやし味噌汁 コーヒー牛乳	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの煮付け マカロニサラダ 栗入り茶碗蒸し (手作り・えび)	チキンカレー 冬瓜のコンソメ煮 トマトのポン酢和え バナナ
	573kcal	666kcal	681kcal		565kcal	819kcal	689kcal
10/05 (土)	ごはん ブロッコリーのカニあんかけ マヨ和え 漬物 味噌汁 飲む野菜と果実 グレープ	ごはん 回鍋肉 さつまいもの煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん 鶏のガーリック焼 大根のうま塩煮 ごま和え すまし汁	10/10 (木)	ごはん はんぺんのチーズ焼き 五目豆 キャベツの味噌汁 アシドミルク150	ごはん 天ぷら (えび天) 里芋の煮物 ほうれん草としめじのお浸し 豆腐の吸い物	ごはん 豚肉の生姜炒め 大根とあさりの煮物 ごぼうサラダ 黄桃
	517kcal	565kcal	612kcal		619kcal	784kcal	681kcal

10月献立表
2024年10月11日～2024年10月20日

甲殻類・そば・ピーナッツ除去

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
10/11 (金)	ごはん ししゃものあんかけ 漬物 かいわれの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい ブロッコリーのサラダ フルーチェ	ごはん 八幡巻の煮物 さつまいものポテトサラダ キャベツのアーモンド和え えのきの吸い物	10/16 (水)	ごはん 玉ねぎの卵とじ やさしいゼリー 冬瓜の味噌汁 ジョア	ごはん 豚肉の味噌生姜焼き じゃが芋のガチャリソース ねぎ塩キャベツ かいわれの吸い物	ごはん 鱈のきのこ蒸し 小松菜のベーコンソテー ビーンズサラダ マンゴー
	492kcal	720kcal	693kcal		540kcal	754kcal	688kcal
10/12 (土)	ごはん 豆腐とネギの醤油煮 なめだけ和え うずら豆 味噌汁 まめびよ(ココア)	オムライス コンソメ煮 フレンチドレ和え ミネストローネ	ごはん えび団子の甘酢中華あんかけ 炒り鶏 和え物 味噌汁	10/17 (木)	ごはん 魚肉ソーセージの炒め物 ヨーグルト もやしの味噌汁 牛乳	おにぎり(菜めし) お好み焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーと豆のサラダ フルーツサイダー	わかめごはん 豆腐のあんかけ かきあげ ささみとアスパラごま和え なめこの味噌汁
	548kcal	608kcal	571kcal		616kcal	742kcal	723kcal
10/13 (日)	ごはん ミニハンバーグ 青じそ和え コンソメスープ 飲む野菜と果実デザートに	ごはん たらねぎ味噌かけ ジャーマンポテト 柚子香和え すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き 玉子とじ スパゲッティサラダ 味噌汁	10/18 (金)	ごはん 竹輪の金平 黒花豆 なすの味噌汁 まめびよ(いちご)	ごはん 赤魚の煮付け クリームコロッケ(かに) もやしの炒め和え 大根の味噌汁	ごはん 法蓮草とベーコンのキッシュ 冬瓜のコンソメ煮 ひじきの柚子胡椒和え 黄桃
	459kcal	504kcal	682kcal		557kcal	689kcal	754kcal
10/14 (月)	菓子パン ベーコンと卵の炒め物 きのこのスープ 牛乳	ごはん 豚カツ 切干大根の煮物 きゅうりのキムチ和え ぶどうヨーグルト	ごはん 鱈の幽庵焼き れんこんと鶏肉の糸こんにゃく煮 ｽｯﾌﾟ えんどうの和え 厚揚げの味噌汁	10/19 (土)	ごはん 肉詰めいなり かぼちゃサラダ ふりかけ 味噌汁 気になる野菜 納豆かつ&白アドリ	ごはん 根菜つみれの和風あんかけ 高野豆腐の含め煮 酢の物 味噌汁	ごはん ロールキャベツのコンソメ煮 卵とじ ドレ和え 味噌汁
	531kcal	674kcal	685kcal		529kcal	560kcal	546kcal
10/15 (火)	ごはん 豆腐ガレット とろろ和え 巻きふの味噌汁 ミルージュ	鶏ごぼう和風パスタ 海老の塩炒め(えび) 人参のレーズンサラダ パイナップル	麻婆茄子丼 大根のオイスター煮 白菜の和え物 もやしの味噌汁	10/20 (日)	ごはん スクランブルエッグ ドレ和え カラフルスープ ミルージュ	ごはん スタミナ焼き ワッフルさつまいも揚げ マヨ和え 味噌汁	ごはん 南瓜コロッケ 煮物 わさび和え すまし汁
	601kcal	694kcal	623kcal		534kcal	622kcal	584kcal

10月献立表
2024年10月21日～2024年10月30日

甲殻類・そば・ピーナッツ除去

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
10/21 (月)	ごはん アップエンドウのサラダ(かに) 金時豆 なすの味噌汁 ジョア(マスカット)	カレーうどん 大根とあさりの煮物 トマト炒め パイナップル	ごはん すき焼き風煮 ピーマンのしらす炒め 明太ポテトサラダ 麩の味噌汁	10/26 (土)	ごはん 糸ごぶ煮 ピーナッツ和え うぐいす豆 味噌汁 コーヒーストック	ごはん 豚肉の中華炒め 黒豆がんもの煮物 なめたけ和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 玉ねぎの煮浸し 和風ドレ和え 味噌汁
	547kcal	656kcal	908kcal		546kcal	586kcal	572kcal
10/22 (火)	ごはん ふんわり角天の煮物 ほうれん草の柚子和え きぬさやの味噌汁 アシドミルク150	ごはん 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 いんげんのごま和え フルーツポンチ	ごはん 白身魚のバターソテー 大豆のトマト煮 ふきのおかか和え なめこの味噌汁	10/27 (日)	ごはん じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 胡麻ドレ和え ミネストローネ まめびよ(いちご)	ごはん ホキの磯焼き 厚揚げの煮物 ナムル 味噌汁	中華肉飯 ひじきの野菜焼き 生姜醤油和え 味噌汁
	559kcal	839kcal	581kcal		544kcal	610kcal	577kcal
10/23 (水)	ごはん ミートオムレツ 白菜のお浸し 玉葱の味噌汁 ジョア	ごはん 鱈のパン粉焼き 筑前煮 さつま芋のハニーポテトサラダ 豆腐と若布の味噌汁	ごはん 豚肉のらっきょう炒め 冬瓜の煮浸し オクラの昆布茶和え 洋梨	10/28 (月)	ごはん 枝豆寄せ豆腐のあんかけ 白菜の和え物 人参の味噌汁 牛乳	ごはん チーズハンバーグ ヤングコーンの炒め物 キャベツのサラダ 黄桃	ごはん 魚の味噌チリ焼き 里芋とイカの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 かまぼこの吸い物
	558kcal	777kcal	631kcal		634kcal	729kcal	688kcal
10/24 (木)	なかぎりサンドロール ウインナー&ナゲット コンソメスープ 牛乳	ごはん 鶏と卵の甘辛煮 じゃが芋のサラダ炒め ブロッコリーのサラダ 黄桃	わかめごはん 鱈のトマトクリーム煮 ぜんまい煮 大根サラダ 厚揚げの味噌汁	10/29 (火)	ごはん 玉子焼きのあんかけ 山菜と大根おろし和え なすの味噌汁 ジョア(プレーン)	炊き込みご飯 ますの塩焼き ほうれん草の煮浸し ゆかりポテトサラダ 花麩の吸い物	ごはん 豚肉の焼肉風 冬瓜の中華煮(かに) 人参の蜂蜜マリネ バナナ
	628kcal	756kcal	632kcal		553kcal	670kcal	695kcal
10/25 (金)	ごはん 高野豆腐の卵とじ もすく 白玉麩の味噌汁 飲む野菜と果実トマトアップル	豚丼 いかフリッター 小松菜の和え物 マンゴー	ごはん ミートボールの酢豚風 アスパラゴスソテー 春雨サラダ 白菜の味噌汁	10/30 (水)	ごはん 厚揚げの煮物 野沢菜 えのきの味噌汁 牛乳	ごはん 鶏ちゃん カリフラワーの炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え パイナップル	ごはん ロールキャベツのクリーム煮 椎茸のパン粉焼き ハムのサラダ あさりの吸い物
	476kcal	826kcal	760kcal		572kcal	659kcal	717kcal

