

10月献立表



				木 1	金 2	土 3	日 4
朝食				レーズンドッグ 缶果物（黄桃缶） 飲み物	鮭粥 缶果物（みかん缶） 牛乳	食パン 缶果物（白桃缶） 牛乳	大根雑炊 フルーツヨーグルト ジュース
				三色丼 ふんわり野菜の 豆腐寄せ 清汁 漬物	ご飯 茹で豚の 胡麻だれがけ 玉子サラダ 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 焼きそば 金時豆 菊菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 冷奴 清汁 漬物
昼食							
				ご飯 鰯の柚庵焼き 茄子の含め煮 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ さつま芋のれん煮 胡瓜の青ドレサラダ コンソメスープ	ご飯 鱈の照焼き 南瓜の煮物 いんげんのごま和え 清汁	ご飯 和風かに玉 ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁
夕食				蒸しパン（チョコ）	ピーチゼリー	ベルギーワッフル	一口カステラ
3時				I材料- 1352kcal 蛋白質 49.9g 脂質 42g 炭水化物 195.8g 食塩 7.5g	I材料- 1449kcal 蛋白質 40.6g 脂質 43.8g 炭水化物 228.1g 食塩 8.9g	I材料- 1321kcal 蛋白質 43.7g 脂質 30.8g 炭水化物 221.9g 食塩 7.5g	I材料- 1344kcal 蛋白質 46.2g 脂質 39.5g 炭水化物 203.5g 食塩 8.7g

※仕入れの都合上、献立を一部変更する可能性があります。ご了承ください。※写真はイメージです。

10月献立表

今回の
ごはん

【大海老天ぷら】

MENU



提供
10月7日(水)

※別途注文が必要です

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝食	レーズンドッグ 缶果物（白桃缶） 飲み物	芋粥 缶果物（みかん缶） 飲み物	食パン 缶果物（黄桃缶） 飲み物	青菜雑炊 缶果物（みかん缶） 飲み物	レーズンドッグ フルーツヨーグルト 飲み物	鮭粥 缶果物（黄桃缶） 飲み物	食パン 缶果物（白桃缶） 飲み物
昼食	ミニわかめご飯 山菜そば ぎせい豆腐 カリフラワーの 胡麻ドレ和え 	炒飯 肉しゅうまい 中華スープ 漬物 	ご飯 鶏の甘酢照焼き しろ菜のさっと煮 清汁 漬物 	ご飯 鰯フライ 白菜の梅肉和え 味噌汁 海苔佃煮 	ミニごま塩ご飯 きつねうどん 蓮根はさみ蒸し 菊菜の錦糸和え 	ご飯 ミンチカツと クリームコロッケ 小松菜のポン酢和え 味噌汁 漬物 	ご飯 豚肉の塩たれ炒め うまい菜の香味和え 味噌汁 漬物 
夕食	★快調献立★ さつま芋と大豆のご飯 豚肉と根菜の煮物 大根と人参の金平 青梗菜の湯葉和え 椎茸のかき玉生姜汁	ご飯 ソイカツの デミグラスソース 小松菜とベーコンのリー スパゲッティサラダ オニオンスープ	★快調献立★ ご飯 焼き厚揚げの きのこあんかけ 肉団子 南瓜の胡麻和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	ご飯 柳川風煮 昆布豆 清汁 漬物 	★快調献立★ ご飯 きのこたっぷり チャウダー ほうれん草のソテー さつま芋のサラダ きな粉蜂蜜ヨーグルト	ご飯 野菜炒め 炒り豆腐 もやしの塩昆布和え 清汁 	ご飯 鱈の南蛮漬け 茄子の煮浸し オクラの土佐和え 清汁 
3時	オレンジゼリー	白い風船	キングドーナツ	パインムース	黒糖饅頭	りんごゼリー	ウエハース
	1人分* 1500kcal 蛋白質 45.1g 脂質 44.2g 炭水化物 232.6g 食塩 9.7g	1人分* 1398kcal 蛋白質 45.4g 脂質 39.1g 炭水化物 219.7g 食塩 8.9g	1人分* 1411kcal 蛋白質 47.1g 脂質 39.7g 炭水化物 219.8g 食塩 6.6g	1人分* 1399kcal 蛋白質 43.2g 脂質 51.1g 炭水化物 205.5g 食塩 7.5g	1人分* 1422kcal 蛋白質 47.5g 脂質 28.8g 炭水化物 247.1g 食塩 10g	1人分* 1457kcal 蛋白質 42.6g 脂質 49g 炭水化物 215.7g 食塩 7.4g	1人分* 1380kcal 蛋白質 41.7g 脂質 49.2g 炭水化物 195.9g 食塩 6g

※仕入れの都合上、献立を一部変更する可能性がございます。ご了承ください。※写真はイメージです。

10月献立表



今回の
ごはん

【金目鯛の
西京焼】

MENU

提供
10月14日(水)

※別途注文が必要です

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝食	青菜雑炊 缶果物（みかん缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（白桃缶） 飲み物	味噌雑炊 フルーツヨーグルト 飲み物	食パン 缶果物（みかん缶） 飲み物	きのご雑炊 缶果物（白桃缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（みかん缶） 飲み物	鮭粥 フルーツヨーグルト 飲み物
昼食	★スポーツの日★ きのごごはん 鶏肉の唐揚げ がんもの煮物 春菊のお浸し 清汁 果物 	ご飯 鰯の蒲焼き うまい菜の辛子和え 味噌汁 漬物 	ご飯 豚肉のポン酢炒め スパゲッティサラダ 清汁 漬物 	ミニふりかけご飯 塩野菜ラーメン 中華風揚げ茄子 フルーツ杏仁 	ピラフ ソイナゲット 野菜サラダ ポタージュスープ 	ご飯 鮭キャベツカツ 大根サラダ 味噌汁 胡麻昆布 	木の葉丼 茄子の天ぷら インゲンの ピーナツ和え 清汁
夕食	ご飯 だし蒸し玉子の あんかけ 白菜のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 麻婆茄子 カニ焼売 中華奴 中華スープ	ご飯 鶏大根 金時豆甘煮 菜の花のなめ茸和え 味噌汁	ご飯 和風オムレツ 竹輪の煮物 味噌汁 漬物 	ご飯 和風おろし ハンバーグ ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の甘辛炒め 冬瓜の煮物 青梗菜の湯葉和え 清汁	ご飯 鰯の漬け焼き ひじきの煮物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁
3時	ムーンライトクッキー	苺ムース	源氏パイ	黒棒	メープルパンケーキ	青りんごゼリー	はちみつドーナツ
	I材料- 1432kcal 蛋白質 53.4g 脂質 44.8g 炭水化物 204.8g 食塩 10.4g	I材料- 1337kcal 蛋白質 45.2g 脂質 36.5g 炭水化物 208.9g 食塩 8g	I材料- 1491kcal 蛋白質 40.5g 脂質 54.4g 炭水化物 214.8g 食塩 7.1g	I材料- 1414kcal 蛋白質 46.6g 脂質 46.2g 炭水化物 207.5g 食塩 9.3g	I材料- 1365kcal 蛋白質 41.6g 脂質 40.3g 炭水化物 212.1g 食塩 8.1g	I材料- 1489kcal 蛋白質 42.1g 脂質 53.2g 炭水化物 214.3g 食塩 7.8g	I材料- 1386kcal 蛋白質 44.5g 脂質 44.7g 炭水化物 203.8g 食塩 6.8g

※仕入れの都合上、献立を一部変更する可能性があります。ご了承ください。※写真はイメージです。

10月献立表



今回の
月祭
【ステーキ】



提供
10月21日(水)

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
朝食	食パン 缶果物（白桃缶） 飲み物	きのご雑炊 フルーツヨーグルト 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（みかん缶） 飲み物	芋粥 缶果物（白桃缶） 飲み物	食パン 缶果物（みかん缶） 飲み物	卵雑炊 缶果物（黄桃缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（白桃缶） 飲み物
昼食	ミニ菜飯ご飯 かやくうどん 厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草の柚子和え 	キーマカレー 野菜サラダ 果物缶 福神漬 	★月祭豪華メニュー★ ご飯 和牛ステーキ 野菜サラダ 味噌汁 果物 	～ご当地グルメ～高知県～ 田舎ちらし寿司 南瓜のいとし煮 赤出汁 マスカットゼリー 	ご飯 八宝菜 餃子 ナムル 中華スープ 	★からだに効く薬膳料理★ ～血行促進～ ご飯 ビーフシチュー きくらげと卵の炒め物 ヨーグルト 	ミニわかめご飯 月見そば 信田巻き 青梗菜の香味和え 
夕食	ご飯 ポークチャップ 蒸し南瓜の ごまだれがけ 玉子サラダ コンソメスープ	ご飯 五目厚焼き玉子の そばろあんかけ さつま揚げの煮物 清汁 漬物	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ 漬物 	ゆかりご飯 お好み焼き 蓮根の炒め物 春菊のツナ和え 清汁	ご飯 肉団子のうま煮 じゃが芋バター醤油 味噌汁 漬物 	ご飯 白身魚の 和風マスタート焼き 金時豆 いんげんの磯和え 清汁	ご飯 チキンカツ カリフラワーサラダ コンソメスープ 漬物
3時	ぶどうムース	抹茶饅頭	星食べよ	ぽたぽた焼き	ソフトクッキー	きなこ餅	オレンジゼリー
	I材料- 1536kcal 蛋白質 44.7g 脂質 55.7g 炭水化物 217.6g 食塩 9.4g	I材料- 1432kcal 蛋白質 47.2g 脂質 37.6g 炭水化物 230.2g 食塩 9.5g	I材料- 1268kcal 蛋白質 51.9g 脂質 36.8g 炭水化物 185.6g 食塩 7g	I材料- 1478kcal 蛋白質 43.8g 脂質 37.3g 炭水化物 244.7g 食塩 7.9g	I材料- 1360kcal 蛋白質 42g 脂質 40.6g 炭水化物 213.1g 食塩 8.9g	I材料- 1522kcal 蛋白質 46.8g 脂質 46.8g 炭水化物 230g 食塩 8.2g	I材料- 1321kcal 蛋白質 42.1g 脂質 35.5g 炭水化物 210.3g 食塩 7.6g

※仕入れの都合上、献立を一部変更する可能性があります。ご了承ください。※写真はイメージです。

10月献立表

今回の
ごはん
【グラタン】

MENU



提供
10月28日(水)
※別途注文が必要です

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	青菜雑炊 缶果物（白桃缶） 飲み物	食パン フルーツヨーグルト 飲み物	大根雑炊 缶果物（黄桃缶） 飲み物	レーズンドッグ 缶果物（白桃缶） 飲み物	芋粥 缶果物（みかん缶） 飲み物	食パン 缶果物（黄桃缶） 飲み物
昼食	★マルタマデー★ オムライス シーフード杓杓ソース 海藻サラダ コンソメスープ りんごゼリー 	ミニごま塩ご飯 五目うどん 高野豆腐の煮物 栗水羊羹	ご飯 豚じゃが 揚げ茄子 小松菜のお浸し 清汁 	ご飯 コロッケ2種 胡瓜の酢の物 豚汁 漬物 	他人丼 昆布豆 しろ菜のわさび和え 清汁 	★ハロウィン★ バターライス 茄子の ボロネーゼ風パスタ ほうれん草のソテー 南瓜のシチュー みかんゼリー 
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 冷奴 清汁 漬物 	ご飯 白身魚の 外タタリかけ 大豆と野菜のトマト煮 杓杓のドレッシング和え コンソメスープ	ご飯 マーボー豆腐 もやしのゴマ油炒め 中華スープ 漬物	ご飯 鶏肉の有馬焼き 野菜サラダ 清汁 漬物 	ご飯 炊き合わせ かき揚げ 白菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鰯の南部焼き 青梗菜の辛子和え 清汁 漬物 
3時	バームクーヘン I補料* 1318kcal 蛋白質 47g 脂質 33.9g 炭水化物 209g 食塩 7.7g	雪の宿 I補料* 1411kcal 蛋白質 46.5g 脂質 38.9g 炭水化物 221g 食塩 9.4g	ぶどうゼリー I補料* 1353kcal 蛋白質 44.5g 脂質 37.1g 炭水化物 213.2g 食塩 6.8g	苺ムース I補料* 1416kcal 蛋白質 44.7g 脂質 42.2g 炭水化物 217.7g 食塩 8.7g	ビスケット I補料* 1332kcal 蛋白質 46.5g 脂質 36.3g 炭水化物 219.6g 食塩 6.9g	ホワイトロリータ I補料* 1428kcal 蛋白質 48.8g 脂質 28.3g 炭水化物 249g 食塩 8.5g

※仕入れの都合上、献立を一部変更する可能性があります。ご了承ください。※写真はイメージです。