



メニュー表



	10月 1日(日曜日)	10月 2日(月曜日)	10月 3日(火曜日)	10月 4日(水曜日)	10月 5日(木曜日)	10月 6日(金曜日)	10月 7日(土曜日)
朝食	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し ジュース 	くるみロール キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ショコラロール マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー 牛乳 	ロールパン ハッシュドポテト 春雨の中華風 スープ 	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	黒糖ロールパン ス克蘭ブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	りんごパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし 牛乳
	I補給 - 341kcal 炭水化物 56.4g 蛋白質 8.8g 脂質 8.8g 食塩当量 1.2g	I補給 - 418kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 14.8g 脂質 18.1g 食塩当量 1.7g	I補給 - 410kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.6g 脂質 17.4g 食塩当量 1.4g	I補給 - 329kcal 炭水化物 46.5g 蛋白質 6.9g 脂質 12.7g 食塩当量 3.5g	I補給 - 413kcal 炭水化物 52.8g 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩当量 1.7g	I補給 - 443kcal 炭水化物 50.8g 蛋白質 15.4g 脂質 19.7g 食塩当量 1.7g	I補給 - 431kcal 炭水化物 55.9g 蛋白質 16.8g 脂質 16.2g 食塩当量 1.9g
昼食	おにぎり 醤油ラーメン 春巻 フルーツ 	紫蘇の実散らし寿司 高野煮 赤だし 一口和菓子 	ご飯 メバルの幽庵焼き 添え野菜 パプリカの金平風 白菜の和え物 味噌汁	かき揚げ丼 春菊のわさび和え 金時豆 味噌汁 	ご飯 太刀魚の塩焼き 蓮根の金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ハヤシライス カリフラワーサラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 貝だくさん汁 竹輪の磯部揚げ ブロccoliの和え物 漬物 
	I補給 - 493kcal 炭水化物 88.4g 蛋白質 14.8g 脂質 10.2g 食塩当量 3.3g	I補給 - 453kcal 炭水化物 91.7g 蛋白質 12.0g 脂質 4.2g 食塩当量 4.1g	I補給 - 431kcal 炭水化物 68.6g 蛋白質 18.3g 脂質 9.2g 食塩当量 3.5g	I補給 - 512kcal 炭水化物 94.4g 蛋白質 11.1g 脂質 10.3g 食塩当量 3.0g	I補給 - 510kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 17.4g 脂質 19.9g 食塩当量 3.0g	I補給 - 612kcal 炭水化物 91.1g 蛋白質 13.8g 脂質 23.4g 食塩当量 3.1g	I補給 - 520kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 17.6g 脂質 17.6g 食塩当量 4.2g
夕食	ご飯 ミートボールのトマト煮 さつま芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉と茄子の生姜炒め がんも煮 チンゲン菜の磯和え 味噌汁 	<青森県 ご当地メニュー> ご飯 生姜味噌おでん 青菜の辛子和え 吸物 漬物 	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 ビーフンソテー 三度豆のお浸し 味噌汁 	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物 吸物 	ご飯 厚揚げの韓国風煮 冬瓜の煮物 白菜の柚子香和え スープ	ご飯 肉団子の中華煮 かぶの煮物 ひじきのサラダ スープ 
	I補給 - 558kcal 炭水化物 96.1g 蛋白質 14.7g 脂質 13.9g 食塩当量 3.1g	I補給 - 552kcal 炭水化物 71.0g 蛋白質 15.3g 脂質 23.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 452kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 17.9g 脂質 7.6g 食塩当量 5.2g	I補給 - 491kcal 炭水化物 82.2g 蛋白質 15.1g 脂質 15.0g 食塩当量 3.9g	I補給 - 559kcal 炭水化物 77.4g 蛋白質 14.9g 脂質 22.7g 食塩当量 2.4g	I補給 - 414kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 13.5g 脂質 10.0g 食塩当量 2.9g	I補給 - 451kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 13.3g 脂質 11.3g 食塩当量 4.8g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



スーパー・コート吹田山手



メニュー表



	10月 8日(日曜日)	10月 9日(月曜日)	10月10日(火曜日)	10月11日(水曜日)	10月12日(木曜日)	10月13日(金曜日)	10月14日(土曜日)
朝食	うずまきクリームパン ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 ジュース 	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳	カスタードロール ベーコンポテト 小松菜の煮浸し 牛乳 	ストロベリーツイスト ハンバーグ ほうれん草の煮浸し スープ	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し 牛乳 	ショコラロール キャベツのソテー 春雨の中華風 牛乳	ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし 牛乳 
	I補給 - 363kcal 炭水化物 54.5g 蛋白質 10.5g 脂質 11.6g 食塩当量 1.1g	I補給 - 421kcal 炭水化物 49.8g 蛋白質 15.0g 脂質 17.7g 食塩当量 1.7g	I補給 - 438kcal 炭水化物 50.7g 蛋白質 14.2g 脂質 19.5g 食塩当量 1.6g	I補給 - 271kcal 炭水化物 41.2g 蛋白質 8.0g 脂質 7.8g 食塩当量 2.7g	I補給 - 420kcal 炭水化物 47.4g 蛋白質 12.9g 脂質 19.3g 食塩当量 2.1g	I補給 - 441kcal 炭水化物 46.9g 蛋白質 14.1g 脂質 21.9g 食塩当量 1.7g	I補給 - 403kcal 炭水化物 45.6g 蛋白質 16.7g 脂質 16.8g 食塩当量 1.8g
昼食	炭火焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート 	<スポーツの日ランチ> ご飯 ハンバーグ/エビフライ かぼちゃサラダ スープ フルーツ 	おにぎり 焼きそば 厚揚げの煮物 白菜の和え物 味噌汁 	<季節メニュー> 炊き込みご飯 秋の3種盛り(舞茸/栗) 炊き合わせ 味噌汁 デザート 	オムカレー キャベツの和え物 デザート 福神漬 	ご飯 鮭のフライ 添え野菜 春菊の煮浸し 明太スパサラダ 味噌汁 	ご飯 お好み焼き スナッペンどうのソテー 春雨の和え物 味噌汁 
	I補給 - 523kcal 炭水化物 78.9g 蛋白質 22.0g 脂質 12.9g 食塩当量 3.0g	I補給 - 560kcal 炭水化物 95.6g 蛋白質 15.8g 脂質 13.5g 食塩当量 3.7g	I補給 - 467kcal 炭水化物 75.4g 蛋白質 16.5g 脂質 13.2g 食塩当量 3.3g	I補給 - 591kcal 炭水化物 96.8g 蛋白質 11.1g 脂質 18.1g 食塩当量 3.2g	I補給 - 554kcal 炭水化物 87.2g 蛋白質 11.8g 脂質 18.4g 食塩当量 3.5g	I補給 - 589kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 16.0g 脂質 23.4g 食塩当量 3.1g	I補給 - 612kcal 炭水化物 96.2g 蛋白質 16.4g 脂質 19.2g 食塩当量 4.9g
夕食	ご飯 茹で豚のごまだれ さつま芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 菜の花の柚子香和え 味噌汁 	ご飯 肉じゃが ビーフン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉とごぼうの旨煮 冬瓜の煮物 なます 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘酢炒め 竹輪の甘辛煮 かろりの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 肉団子 三度豆の胡麻和え スープ	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁 
	I補給 - 609kcal 炭水化物 86.2g 蛋白質 14.6g 脂質 24.8g 食塩当量 2.6g	I補給 - 465kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 21.0g 脂質 13.9g 食塩当量 2.8g	I補給 - 535kcal 炭水化物 84.7g 蛋白質 14.9g 脂質 16.7g 食塩当量 3.2g	I補給 - 477kcal 炭水化物 79.1g 蛋白質 16.7g 脂質 11.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 548kcal 炭水化物 72.4g 蛋白質 18.9g 脂質 21.9g 食塩当量 3.6g	I補給 - 512kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 21.1g 脂質 10.8g 食塩当量 3.9g	I補給 - 512kcal 炭水化物 72.0g 蛋白質 14.7g 脂質 19.9g 食塩当量 2.7g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



スーパー・コート吹田山手



メニュー表

	10月15日(日曜日)	10月16日(月曜日)	10月17日(火曜日)	10月18日(水曜日)	10月19日(木曜日)	10月20日(金曜日)	10月21日(土曜日)
朝食	レーズンパン マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー ジュース 	黒糖ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	あんぱん スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し スープ	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳 	カスタードロール ベーコンポテト 菜の花のソテー 牛乳	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 
	I補給 - 338kcal 炭水化物 64.7g 蛋白質 7.9g 脂質 5.6g 食塩当量 1.4g	I補給 - 392kcal 炭水化物 49.9g 蛋白質 16.0g 脂質 14.0g 食塩当量 1.8g	I補給 - 523kcal 炭水化物 68.6g 蛋白質 16.5g 脂質 19.9g 食塩当量 1.4g	I補給 - 275kcal 炭水化物 35.3g 蛋白質 8.8g 脂質 10.6g 食塩当量 2.8g	I補給 - 421kcal 炭水化物 49.8g 蛋白質 15.0g 脂質 17.7g 食塩当量 1.7g	I補給 - 426kcal 炭水化物 50.5g 蛋白質 14.5g 脂質 18.7g 食塩当量 1.6g	I補給 - 398kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 14.1g 脂質 16.4g 食塩当量 1.4g
昼食	ご飯 鶏肉の野菜巻き 五目煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 ホイコーロー ブロッコリーの胡麻和え スープ フルーツ 	<島根県ご当地メニュー> カツライス カリフラワーの和え物 スープ デザート 	チャーハン 春巻 もやしの和え物 スープ フルーツ 	ご飯 赤魚の酒蒸し 添え煮 がんも煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁	おにぎり ちゃんぽん ギョーザ フルーツ 	ちらし寿司 高野の煮物 吸物 抹茶寒天 
	I補給 - 407kcal 炭水化物 72.5g 蛋白質 12.8g 脂質 2.9g 食塩当量 3.2g	I補給 - 482kcal 炭水化物 71.1g 蛋白質 13.1g 脂質 17.9g 食塩当量 1.6g	I補給 - 533kcal 炭水化物 88.3g 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g 食塩当量 3.2g	I補給 - 527kcal 炭水化物 89.1g 蛋白質 12.7g 脂質 13.7g 食塩当量 3.3g	I補給 - 417kcal 炭水化物 67.7g 蛋白質 20.9g 脂質 6.5g 食塩当量 4.4g	I補給 - 537kcal 炭水化物 85.4g 蛋白質 15.8g 脂質 16.0g 食塩当量 3.7g	I補給 - 427kcal 炭水化物 87.7g 蛋白質 10.5g 脂質 3.9g 食塩当量 4.0g
夕食	ご飯 サバの味噌煮 添え野菜 ひじきの煮物 大根のゆかり和え 吸物 	ご飯 和風ハンバーグ/柚子あん 南瓜の甘煮 マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 切干大根の煮物 三度豆の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のオムライス炒め かぶの煮物 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 根菜と鶏つくねの煮物 湯豆腐 白菜のサラダ 味噌汁 	ご飯 鶏肉のさっぱりポン酢炒め さつま芋の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 	ご飯 プリの山椒焼き 添え野菜 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁
	I補給 - 467kcal 炭水化物 70.2g 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 食塩当量 2.8g	I補給 - 531kcal 炭水化物 88.0g 蛋白質 15.2g 脂質 14.2g 食塩当量 3.5g	I補給 - 397kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 18.0g 脂質 6.8g 食塩当量 2.6g	I補給 - 498kcal 炭水化物 71.7g 蛋白質 14.3g 脂質 18.8g 食塩当量 3.3g	I補給 - 504kcal 炭水化物 78.9g 蛋白質 15.5g 脂質 14.7g 食塩当量 4.0g	I補給 - 543kcal 炭水化物 84.1g 蛋白質 18.7g 脂質 16.4g 食塩当量 3.5g	I補給 - 471kcal 炭水化物 65.3g 蛋白質 19.8g 脂質 16.7g 食塩当量 2.9g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



スーパー・コート吹田山手



メニュー表



	10月22日(日曜日)	10月23日(月曜日)	10月24日(火曜日)	10月25日(水曜日)	10月26日(木曜日)	10月27日(金曜日)	10月28日(土曜日)
朝食	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し ジュース 	ショコラロール キャベツのソテー 春雨の中華風 牛乳	ロールパン マカロニのトマト仕立て じゃがいものそぼろ煮 牛乳	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 スープ 	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とじ 牛乳	りんごパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン ベーコンポテト 小松菜の煮浸し 牛乳
	I補給 - 363kcal 炭水化物 56.0g 蛋白質 7.6g 脂質 11.7g 食塩当量 1.9g	I補給 - 441kcal 炭水化物 46.9g 蛋白質 14.1g 脂質 21.9g 食塩当量 1.7g	I補給 - 420kcal 炭水化物 55.9g 蛋白質 15.3g 脂質 14.8g 食塩当量 1.6g	I補給 - 284kcal 炭水化物 44.4g 蛋白質 8.1g 脂質 7.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 387kcal 炭水化物 47.1g 蛋白質 16.7g 脂質 14.4g 食塩当量 1.7g	I補給 - 487kcal 炭水化物 59.6g 蛋白質 15.5g 脂質 21.5g 食塩当量 1.9g	I補給 - 406kcal 炭水化物 46.4g 蛋白質 13.6g 脂質 18.2g 食塩当量 1.6g
昼食	木の葉丼 春菊の煮浸し 金時豆 味噌汁 	ご飯 カレーの煮付け 添え野菜 茄子の煮物 かぼちゃの甘酢和え 味噌汁 	ご飯 挽肉包み揚げ 筍の煮物 ブロッコリーの香味和え 味噌汁	＜ごちそうメニュー＞ 宇和島の鯛めし もやしのナムル 味噌汁 フルーツ  ＜通常メニュー＞ マーボー丼 もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	メンチカツカレー ごぼうサラダ ヨーグルト 福神漬 	おにぎり おぼろうどん チンゲン菜の柚子香和え 一口和菓子 	ご飯 ミートローフ 添え野菜 サラダ スープ デザート 
	I補給 - 422kcal 炭水化物 81.5g 蛋白質 15.1g 脂質 4.4g 食塩当量 3.8g	I補給 - 391kcal 炭水化物 69.4g 蛋白質 19.2g 脂質 4.1g 食塩当量 2.6g	I補給 - 525kcal 炭水化物 79.6g 蛋白質 13.0g 脂質 17.7g 食塩当量 2.9g	I補給 - 629kcal 炭水化物 104.0g 蛋白質 13.3g 脂質 18.0g 食塩当量 3.1g	I補給 - 371kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 10.1g 脂質 2.3g 食塩当量 3.7g	I補給 - 590kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 22.0g 脂質 21.1g 食塩当量 3.1g	
夕食	ご飯 厚揚げの野菜炒め マカロニソテー 白菜の和え物 味噌汁 	ご飯 えび入り玉子焼き 糸こんにゃくの金平 かぼちゃサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 青菜のピ-ナツ和え 吸物	ご飯 サワラの西京焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 切干のはりはり和え 吸物 	ご飯 ポークチャップ ちくわの金平 三度豆の辛子和え 味噌汁 	ご飯 鶏肉の胡麻風味焼き 添え野菜 冬瓜のくず煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 白菜のさっと煮 スパサラダ 味噌汁 
	I補給 - 410kcal 炭水化物 78.5g 蛋白質 11.0g 脂質 6.9g 食塩当量 3.1g	I補給 - 517kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 16.4g 脂質 17.9g 食塩当量 3.7g	I補給 - 553kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 15.4g 脂質 23.6g 食塩当量 2.4g	I補給 - 499kcal 炭水化物 86.0g 蛋白質 19.1g 脂質 9.7g 食塩当量 2.3g	I補給 - 589kcal 炭水化物 75.1g 蛋白質 18.6g 脂質 25.5g 食塩当量 3.3g	I補給 - 524kcal 炭水化物 68.7g 蛋白質 21.6g 脂質 19.1g 食塩当量 3.0g	I補給 - 608kcal 炭水化物 73.4g 蛋白質 16.3g 脂質 29.2g 食塩当量 3.0g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



メニュー表



	10月29日(日曜日)	10月30日(月曜日)	10月31日(火曜日)
朝食	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース 	カスタードロール ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ストロベリーツイスト 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 
	I補給 - 364kcal 炭水化物 58.4g 蛋白質 9.7g 脂質 10.1g 食塩当量 1.5g	I補給 - 452kcal 炭水化物 50.2g 蛋白質 16.4g 脂質 20.5g 食塩当量 1.3g	I補給 - 400kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.4g 脂質 15.5g 食塩当量 1.5g
昼食	彩り散らし寿司 高野の煮物 青菜のわさび和え 吸物 	ご飯 サンマの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	<ハロウィン> パン パンプキンシチュー かぼちゃコロケ デザート 
	I補給 - 444kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 16.6g 脂質 5.0g 食塩当量 4.4g	I補給 - 460kcal 炭水化物 63.8g 蛋白質 17.9g 脂質 16.5g 食塩当量 2.9g	I補給 - 453kcal 炭水化物 63.7g 蛋白質 11.5g 脂質 18.3g 食塩当量 3.1g
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 竹輪の甘辛煮 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あん れんこんの煮物 三度豆の塩昆布和え 吸物 	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 吸物
	I補給 - 525kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 24.5g 脂質 18.5g 食塩当量 3.5g	I補給 - 450kcal 炭水化物 83.0g 蛋白質 11.5g 脂質 8.5g 食塩当量 3.4g	I補給 - 548kcal 炭水化物 77.7g 蛋白質 14.9g 脂質 20.5g 食塩当量 3.3g

ハロウィン



もとはヨーロッパを起源とする民族行事で、10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いにくると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやってきて悪いことをするとも信じられていたため、悪霊を追い払うために、仮装をしたり魔除けの焚火を行うようになりました。自ら魔物の格好をし仮装することで、悪霊に同じだと思わせ、身を守ったようです。日本では宗教的な意味合いはほとんどなく、季節のイベントとして楽しまれています。

【ハロウィンといえば・・・】

- ・ジャック・オー・ランタン

カボチャをくり抜き不気味な顔にし、中にろうそくを入れたものです。もともとはカブでしたが、手に入りやすいカボチャが使われるようになったようです。飾ることで善霊を呼び寄せ、悪霊を遠ざけると言われています。

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。