

2023年10月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン 照り焼き風肉団子 コンソメスープ フルーツ	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き 味噌汁 梅干し	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ホキの唐揚げ 卵の花 ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 大豆のコンソメ煮 味噌汁 色寒天とフルーツ	ごはん 蓮根饅頭 豚と絹揚げの煮物 味噌汁 漬物	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐の杏ソースかけ	吹き寄せ寿司 白菜と豚の煮物 小松菜のおから和え 味噌汁	ごはん 豚と里芋の煮込み 茄子の揚げ浸し 白菜の豆乳和え 味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き 牛蒡と豚の炒り煮 胡瓜のゴマ酢 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の鳴門煮 烏賊紗焼 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 うまい菜の炒め物 ピーナッツ生酢 味噌汁	ごはん オレンジチキン ふかしじゃが ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 焼き肉風 枝豆がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 中華スープ	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏大根 奴豆腐の大葉味噌だれ スパサラダ 清汁
	1320kcal	1460kcal	1472kcal	1442kcal	1408kcal	1444kcal	1517kcal
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン ポテトミンチ巻き ポタージュ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん かにつみれの煮物 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 干草焼き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 梅くらげ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物
昼食	キーマカレー 漬物 ホタテフライ ブロッコリーの香味ドレサラダ フルーツ	ごはん かれのい魚田 蓮根金平 刻みとろろの梅和え 清汁	ごはん えびシューマイ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 白菜と糸昆布の煮物 ミニ太平燕(熊本料理) 胡瓜の浅漬け風	ごはん 黒豆がんも炊き合わせ 金平牛蒡 キャベツのレモンレサラダ 味噌汁	きつねうどん もやしの炒め物 大根のマヨサラダ	ごはん 豚のすき煮風 うまい菜の炒め物 味噌汁 のり佃煮
夕食	ごはん 赤魚のあんかけ 絹揚げの煮物 白菜のピーナッツ和え 赤だし	ごはん 鶏のからあげ 斗六豆 もやしの和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん メルのソテー キャベツの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 小松菜の炒め物 さつま芋と金時のサラダ 味噌汁	ごはん ミートローフ風 大豆煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 牛肉のオイスター炒め 冬瓜の葛煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 高野のそぼろ煮 隠元の胡麻ドレサラダ 味噌汁
	1446kcal	1434kcal	1435kcal	1461kcal	1442kcal	1367kcal	1460kcal
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン えびつみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん ホッケのたれ焼き 味噌汁 漬物	ごはん 豚と絹揚げの炒め煮 味噌汁 漬物
昼食	 かんべ祭り 	ごはん 赤魚の焼き浸し 切り干し大根の煮物 キャベツのパンパントレサラダ 味噌汁	萩御飯 鯖の柚庵焼き 白菜と豚の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん カツとじ キャベツの煮浸し カリフラワーのおからサラダ 赤だし	わかめそば 里芋と豚の煮物 青梗菜とツナの胡麻ドレサラダ	鮭寿司 茶碗蒸し キャベツの炒め物 味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 オクラのとろろ和え 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚のグリル 一口がんもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 茄子の田舎煮 奴豆腐の梅だれ 味噌汁	ごはん おでん ブロッコリーのスローサラダ 昆布佃煮	ごはん ホキの香草パン粉焼き 白ナの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏の野菜ソース焼き 蓮根金平 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが かにシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 白身魚のカツ 大豆と海老の煮物 味噌汁 ミルク寒天の杏ソースかけ
	847kcal	1412kcal	1454kcal	1492kcal	1380kcal	1443kcal	1544kcal
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン だし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 梅くらげ
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 うまい菜のソテー キャベツの山葵和え 清汁	秋の恵みカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーの和風ドレ和え ヨーグルトのハチミツソースかけ	ごはん 鶏の梅風味焼き 黒豆がんもの煮物 もやしの塩麴ドレサラダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの香味焼き 蓮根金平 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ごはん コロッケとスクランブルエッグ 切り干し大根の煮物 胡瓜の甘酢和え ポタージュ	栗御飯 鶏の柚子風味グリル 大豆煮 法連草の和え物 味噌汁	ごはん シロネダラの煮付け 卵の花 カリフラワーのアイランドレサラダ 味噌汁
夕食	ごはん ハンバーグ和風ソース 南瓜の含め煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 鯛の生姜煮 大根の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の茸ソース ひじきの煮物 マカロニサラダ 豚汁	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 白菜のレモン風味 清汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 青梗菜の炒め物 味噌汁 葡萄ゼリー	ごはん メルのピカタ 白菜の塩だしトロミ炒め もやしの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん クリームシチュー 白ナのソテー フルーツ
	1367kcal	1524kcal	1390kcal	1404kcal	1443kcal	1373kcal	1503kcal
	29	30	31	<h3>秋の味覚 魚を食べよう!!</h3>  <p>魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品です。</p> <p>魚を食べる事により生活習慣病の予防にもなるとさまざまな研究結果によって分かっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■たんぱく質 アミノ酸のバランスが良い。良質なたんぱく質が豊富</li> <li>■DHA 魚の脂質に含まれる成分で、脳の働きを活性化し記憶力を高めます</li> <li>■EPA DHA同様脂質に含まれ、血栓をできにくくし動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます</li> <li>■ミネラル わかさぎやししゃもなどの骨ごと食べられる魚はカルシウムを豊富に含みます</li> </ul> 			
朝食	パン ふかしじゃが コンソメスープ フルーツ	ごはん かにつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物				
昼食	ごはん 油淋鶏 冬瓜の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁	木の葉丼 カリフラワーのソテー パンプキンサラダ 薩摩汁	ごはん ホッケの南蛮漬け 牛蒡の利休煮 白菜のピリ辛和え 清汁				
夕食	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ 高野のサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁	ごはん 豚ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 牛皿 烏賊紗焼 法連草のお浸し 味噌汁				
	1405kcal	1469kcal	1358kcal				