

2024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		
朝食	<p><b>10月10日は</b></p> <p><b>「目の愛護デー」です👁️</b></p> <p>2つの10を横に倒すと、まゆと目に見えることから目の愛護デーとされています。視力が悪くならないように今から気を付けていくことが大切です。栄養バランスの良い食事を摂るように心掛けましょう！</p>		ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 佃煮	ごはん 鶏と絹揚げの煮物 味噌汁 漬物		
昼食			ごはん 鶏のねぎ焼き 高野のサイコロ煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鰯の照り煮 茄子の揚げ浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏大根 白菜とイカのトロミ炒め 奴豆腐梅だれ 味噌汁	きつねそば 里芋のそぼろ煮 ひじきサラダ	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁		
夕食			ごはん おでん うまい菜と鶏の炒め物 昆布佃煮	ごはん 豚のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁	ごはん 銀ひらすのグリル ごぼうの炒り煮 法連草のおから和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 玉葱とツナのマリネ 味噌汁 杏仁豆腐苺ソースかけ	ごはん 擬製豆腐 筍と豚の炒り煮 キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁		
			1410kcal	1468kcal	1368kcal	1399kcal	1494kcal		
6			7	8	9	10	11	12	
朝食	パン ポテトミンチ巻き コンソメスープ フルーツ	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん いかつみれ 味噌汁 漬物	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 梅くらげ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物		
昼食	かんべ祭り	萩御飯 鯖の西京焼き 大根と豚の炒め物 清汁 フルーツ	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーの和え物 中華スープ	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん パンガシウスの煮付け ベーコンと枝豆のソテー 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 豚と白菜のすき煮 うまい菜の炒め物 味噌汁 はちみつねり梅		
夕食	ごはん 赤魚の生姜煮 白ナと鶏の炒め物 白菜のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 鶏のからあげ ひじきの煮物 刻みとろろの梅和え 味噌汁	ごはん メルの山椒煮 キャベツと豚の炒め物 さつま芋と豆のサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め 烏賊袷紗焼き 白菜の辛子和え 味噌汁	ごはん ミートローフ もやしとツナの炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き 高野のサイコロ煮 隠元のパンパントレサラダ 味噌汁		
			797kcal	1405kcal	1448kcal	1429kcal	1456kcal	1412kcal	1445kcal
13		14	15	16	17	18	19		
朝食	パン ほうれん草オムレツ カレースープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 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 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 佃煮		
昼食	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとツナの煮物 奴豆腐大葉味噌だれ 清汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子の田舎煮 キャベツのピーナッツドレサラダ 味噌汁	栗御飯 秋刀魚の生姜煮 もやしと豚の炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツの煮浸し カリフラワーのおからサラダ 赤だし	鶏南蛮うどん 里芋と豚の煮物 青梗菜とツナの胡麻ドレサラダ	鯖寿司 茶碗蒸し キャベツと浅利の炒め物 味噌汁	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁		
夕食	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ スパサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 絹揚げの煮物 清汁 フルーツ	ごはん 鶏の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 のり佃煮	ごはん ホキのソテー 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根の炒め生酢 オクラのとろろ和え 清汁	ごはん 肉じゃが 松風焼き ブロッコリーの和風ドレ和え 味噌汁	ごはん アブラカレイのグリル もやしと豚の炒め物 味噌汁 ミルク寒天杏ソースかけ		
			1380kcal	1404kcal	1398kcal	1445kcal	1415kcal	1406kcal	1490kcal
20		21	22	23	24	25	26		
朝食	パン 白菜の麦味噌和え スープ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん 蒸し鶏の梅ソース 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 梅干し	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 漬物		
昼食	ごはん パンガシウスの中中華あん うまい菜と鶏の炒め物 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁	秋の恵みカレー 漬物 カニクリームコロッケ ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルトハチミツソースかけ	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 冬瓜の煮物 小松菜のパンパントレサラダ ポタージュ	あさり御飯 鯖の塩焼き 蓮根と油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そぼろ(長崎郷土) 胡瓜の昆布和え 味噌汁	オムライス 野菜コロッケ マカロニサラダ 白ナとツナのソテー コンソメスープ	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 卵の花 白菜と隠元の和え物 味噌汁		
夕食	ごはん ハンバーグドミソース 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 鯖の柚庵焼き 切干大根の煮物 スパサラダ 味噌汁	ごはん シロネダラの香草パン粉焼き ひじきの炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 南瓜サラダ 清汁	ごはん 白身魚の甘酢あん うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん レモンチキン 烏賊袷紗焼き 大根の白ゴマ和え 豚汁	ごはん 合鴨スライスとシューマイ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁 フルーツ		
			1456kcal	1558kcal	1478kcal	1410kcal	1404kcal	1590kcal	1487kcal
27		28	29	30	31	<p><b>秋の味覚🐟魚を食べよう!!</b></p> <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>			
朝食	パン 野菜ミンチ巻き コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 梅くらげ	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 佃煮	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物				
昼食	ごはん 鶏のから揚げ じゃが芋と昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁	木の葉丼 白菜と鶏の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん メルの煮付け 大根と豚の炒め物 青梗菜の山葵和え 味噌汁	ごはん ハンバーグおろしソース 梅尾煮 玉葱とツナのマリネ 赤だし	ごはん プレーンコロッケ 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁				
夕食	ごはん かれいの魚田 高野のサイコロ煮 大根のごま酢 清汁	ごはん 豚ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきのマヨサラダ 味噌汁	ごはん クリームシチュー カリフラワーのソテー フルーツ	ごはん 白身魚の味噌煮 卵袷紗焼き 法連草のパンパントレサラダ 清汁	ごはん 鯛の生姜煮 白菜と豚のトロミ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁				
			1352kcal	1499kcal	1503kcal			1443kcal	1385kcal