

月間献立表

2019年10月

ご飯・お粥ともにユニット

すべて厨房炊飯

ご飯のみ厨房

E:エネルギー 蛋:たんぱく質 塩:食塩相当量

| 区分 | 10/01(火) | 10/02(水) | 10/03(木) | 10/04(金) | 10/05(土) | 10/06(日) | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 豆乳ロールパン 水菜とほたてのスープ ○野菜団子の甘辛煮 シーザーサラダ いなさ牛乳 | ご飯 えのきの味噌汁 さんまの生姜煮 ほうれん草のなめ茸和え ヤクルト | 食パン・ジャム ほたてとセロリのスープ ○ポテト入りミートローフ ごぼうとレーズンのサラダ いなさ牛乳 | ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 キャベツとハムのソテー ○のりの佃煮 十勝ヨーグルト | 食パン・ジャム コーンスープ チーズオムレツ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳 | ご飯 エリンギとなすの味噌汁 ○まぐろの浅炊き ほうれん草のしらす和え Caヨーグルト | |
| 昼食 | ご飯 またけのすまし汁(減塩×) さばの塩焼き 卵の花煮 白菜の塩昆布和え りんご | ご飯 麩とわかめの味噌汁 牛丼風煮 南瓜の煮物 小松菜のわさび和え フルーツカクテル | 秋野菜カレー 香の物 肉しゅうまい 1個 フレッシュサラダ ヨーグルト フルーツ添え | 焼きそば 中華風スープ 焼きぎょうざ ポテトサラダ 杏仁豆腐 | ご飯 もやし中華スープ 麻婆豆腐 人参と玉ねぎのしりしり風 モロヘイヤのポン酢和え フルーツゼリー | ご飯 なめこの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 肉じゃが おくらのゆかり和え ヤクルト | |
| 間食 | マンゴーゼリー | しっとり抹茶ケーキ おから入り | いちごムース | ロールケーキ | とけないアイス(パナコ) | ミニオールドファッション | |
| 夕食 | ご飯 レタススープ エビと卵のケチャップ炒め キャラメルポテト もやしの中華サラダ | トマトの炊き込みご飯 ズッキーニとエビのスープ 挽肉入り卵焼き 里芋のごま煮 おくらとみょうがの酢の物 | ご飯 なすの味噌汁 さわらの西京焼き 切干大根の旨煮 小松菜とささみの和え物 | ご飯 あさりとかめのすまし汁 かじきの照焼き 冬瓜と豚バラの煮物 ひじきと青菜のサラダ | ご飯 なめこの味噌汁 さばのおろし煮 ひじきの煮物 白菜と海草のサラダ | ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉のんにくみそ漬け焼き 根菜のツナそぼろ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え | |
| 合計 | E:1492 蛋:54.9 塩:8.2 | E:1543 蛋:64.5 塩:10 | E:1581 蛋:52.5 塩:7.8 | E:1533 蛋:52.7 塩:7.3 | E:1560 蛋:55.1 塩:8.6 | E:1454 蛋:62.3 塩:6.9 | |
| 区分 | 10/07(月) | 10/08(火) | 10/09(水) | 10/10(木) | 10/11(金) | 10/12(土) | 10/13(日) |
| 朝食 | ご飯 冬瓜とまたけの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) 金時豆の甘煮 いなさヨーグルト | 豆乳ロールパン あざりと野菜のスープ ○半熟風オムレツ 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳 | ご飯 里芋の味噌汁 ○さんまの甘露煮 青梗菜のお浸し Caヨーグルト | 食パン・ジャム コーンと野菜スープ えびしゅうまい ほうれん草とチーズのサラダ いなさ牛乳 | 【10/11 十三夜】 ご飯 またけの味噌汁 ○ほうれん草えのきのベーコンソテー なめたけおろし | レーズンパン パンキンスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いなさ牛乳 | ご飯 またけの味噌汁 ○炒り豆腐 ブロッコリーとベーコンのサラダ 豆乳 麦芽コーヒー |
| 昼食 | 彩りちらし寿司 そうめん汁 冬瓜と鶏肉の照り煮 ポパイサラダ ぶどう | ご飯 わかめとえのきの味噌汁 照焼きチキン 金平ごぼう さつまいもサラダ フルーツカクテル | かき揚げそば ジャーマンポテト ピーマンとツナのサラダ バナナ | 具だくさん汁 鮭の粕漬焼 ひじきとさつま揚げの煮物 きのこのごま和え パイン | ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ 南瓜の煮物 ひじきとささみのマヨサラダ 甘夏みかん | ご飯 冬瓜と白菜の味噌汁 かじきのカレー焼き ピーマン入り野菜炒め 大根サラダ 元気ヨーグルト | さつまいもごはん 豚汁 さわらのバジル風味焼き 高野豆腐の含め煮 青菜とささみの辛子醤油和え ヤクルト |
| 間食 | 芋ようかん | あずきの蒸しパン | バームクーヘン | 抹茶ゼリーあずき添え | 白玉入りおしるこ | 豆乳クリーム入りプリン | ドームケーキ カスタード |
| 夕食 | ご飯 里芋の味噌汁 さわらの塩野菜あんかけ サ)南瓜の煮物 ブロッコリーの菜種和え | ご飯 またけと白はんぺんのすまし汁 あじのカレー風味ムニエル チンゲン菜とハム炒め きゅうりと香味野菜の酢の物 | いゆしつみれのすまし汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き きざみ昆布と竹輪の煮物 茄子のピーナツ和え | あざりとしめじの中華スープ サ)八宝菜 サ)大学芋風 春雨サラダ | 栗ごはん あざりとすまし汁 白身魚の青のりピカタ キャベツと油揚げの煮浸し 白和え | ご飯 あざりと野菜のスープ サ)青椒牛肉絲 サ)粉ふき芋 もやしのナムル | 白菜の味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ サ)ごぼうと牛肉のしぐれ煮 モロヘイヤの和えもの |
| 合計 | E:1431 蛋:55.3 塩:8.5 | E:1419 蛋:54.2 塩:7.9 | E:1517 蛋:58.7 塩:7.5 | E:1566 蛋:55.6 塩:6.9 | E:1563 蛋:64.1 塩:7.7 | E:1489 蛋:52 塩:7.7 | E:1534 蛋:58.3 塩:8.1 |
| 区分 | 10/14(月) | 10/15(火) | 10/16(水) | 10/17(木) | 10/18(金) | 10/19(土) | 10/20(日) |
| 朝食 | ご飯 またけの味噌汁 ○いわしの煮炊き(うめ味) うぐいす豆 ヤクルト | 【10/15 三方原社協弁当注文】 豆乳ロールパン パンキンポタージュ ○五目卵焼き トマトのフレンチサラダ | ご飯 なめこの味噌汁 ○納豆 小松菜としらすのおかか和え いなさヨーグルト | スフレ食パン カリフラワーのコンソメスープ ○ふわふわとりつくね バナナ いなさ牛乳 | ご飯 トマトの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 ○味付まぐろ おかか風味 Caヨーグルト | 食パン・ジャム ほたてと野菜スープ 茹でウイナー 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳 | ご飯 もやしの味噌汁 豆腐の卵とじ ○のりの佃煮 野菜ジュース |
| 昼食 | ねぎとろ丼 なめこの味噌汁 肉じゃが 焼き茄子とツナの和え物 フルーツゼリー | ご飯 かき卵スープ ハンバーグ きのごソースかけ さつまいものレモン煮 マカロニサラダ(ハム) あんず(2個) | ご飯 わかめの味噌汁 サーモンフライ サ)里芋のそぼろ煮 トマトのなめ茸和え りんご | 讃岐風かけうどん 野菜の天ぷら かぼちゃとレーズンのサラダ ヨーグルト フルーツ添え | まつたけご飯 チンゲン菜のすまし汁 擬製豆腐 茄子の炒め煮 ねばねば野菜サラダ みかん | ご飯 もやしの味噌汁 かじきの照焼き きざみ昆布と豚肉の煮物 おからサラダ フルーツゼリー | ご飯 豆腐の味噌汁 ポークチャップ さいの目の煮物 しらすおろし ヤクルト |
| 間食 | 焼きドーナツ 豆乳 | クレープ(いちご) | スイートポテト | おしるこ | マンゴープリン | やわらかサブレ ミルク味 | 栗かすてら饅頭 |
| 夕食 | ご飯 白菜の味噌汁 サ)豚肉の生姜焼き サ)切干大根の煮物 おくらとみょうがの酢の物 | ご飯 またけと麩のすまし汁 かつおと根深ねぎの味噌煮 大根のそぼろあん ひじきと枝豆のサラダ | ご飯 なすの味噌汁 サ)親子煮 金平ごぼう おくらとめかぶの和え物 | ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 さばの黄身焼き 炒り豆腐 きゅうりとしらすの酢の物 | ご飯 玉ねぎの味噌汁 鮭の筑前煮 サ)筑前煮 ほうれん草のナッツ和え | ご飯 かぼちゃの味噌汁 チキンピカタ ジャーマンポテト モロヘイヤとささみの和え物 | ご飯 あざりとわかめの味噌汁 かつおのみじ揚げ 厚揚げときのこの煮物 もやしのナムル |
| 合計 | E:1468 蛋:52.7 塩:7.5 | E:1533 蛋:64.6 塩:7.1 | E:1560 蛋:63.2 塩:7.8 | E:1492 蛋:56.5 塩:8.2 | E:1448 蛋:63.3 塩:8.1 | E:1482 蛋:58.5 塩:8 | E:1547 蛋:63.6 塩:7.9 |
| 区分 | 10/21(月) | 10/22(火) | 10/23(水) | 10/24(木) | 10/25(金) | 10/26(土) | 10/27(日) |
| 朝食 | ご飯 大根の味噌汁 彩りふわとろエッグ 梅干し Caヨーグルト | 豆乳ロールパン コーンと野菜スープ きのこオムレツ にんじんサラダ いなさ牛乳 | ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 チンゲン菜とかまぼこ和え Caヨーグルト | 【10/24 三方原社協弁当注文】 食パン・ジャム セロリとベーコンのスープ ひじきボールの甘辛煮 ○マカロニサラダ | ご飯 なめことわかめのあかだし えび茶巾の煮物 ○昆布豆 十勝ヨーグルト | 食パン・ジャム 野菜スープ ○まるオムレツ 大豆サラダ いなさ牛乳 | ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 小松菜のナッツ和え 豆乳 麦芽コーヒー |
| 昼食 | ご飯 じゃが芋の味噌汁 かじきの味噌汁 白菜と豚肉のとろと煮 スパゲッティサラダ 柿 | ご飯 エリンギの味噌汁 蓮根入り肉団子 チンゲン菜の磯和え フルーツ杏仁 | ご飯 卵としめじの中華風スープ エビフライ ポークビーンズ 茄子のピーナツ和え キウイフルーツ (1/2) | ご飯 玉ねぎの味噌汁 さんまの蒲焼 サ)五目煮豆 ほうれん草としらすのおかか和え 甘夏みかん | ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ 酢鶏 さつま芋と油揚げの煮物 おくらとささみの梅ポン酢和え パイン | ご飯 けんちん汁 さばの味噌焼き ピーマンのカラフル炒め ブロッコリーの菜種和え ヤクルト | ご飯 なすの味噌汁 タンドリーチキン 冬瓜とほたての煮物 ごぼうサラダ 元気ヨーグルト |
| 間食 | ぶどうゼリー | 黒ごまプリン | りんごブチケーキ | ウエハース | ブランジェ(いちごソース) | こしあんクリームどら焼き | パイまんじゅう(小豆あん) |
| 夕食 | ご飯 きのこのスープ 牛肉となすのオイスター炒め きざみ昆布と竹輪の煮物 チンゲン菜とかまぼこ和え | ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 鯖の味噌煮 大根とツナの煮物 モロヘイヤのお浸し | ご飯 えのきとみつばのすまし汁 たらきのこバター蒸し サ)さつまいものレモン煮 ブロッコリーのたらこ和え | きのこの炊き込みおこわ 冬瓜と油揚げの味噌汁 豆腐五目焼き 大根とベーコンのコンソメ炒め フルーツポンチ | ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 鮭の塩焼き 大根のそぼろあん トマトのなめ茸和え | ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 豚肉と卵の炒め物 サ)粉ふき芋 小松菜の梅かつお和え | ご飯 豚汁 さばのおろし煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 キャベツとハムのサラダ |
| 合計 | E:1532 蛋:50.2 塩:8.3 | E:1478 蛋:61 塩:9 | E:1439 蛋:52.1 塩:6.8 | E:1557 蛋:52.9 塩:8.9 | E:1517 蛋:58.9 塩:7.9 | E:1473 蛋:56.5 塩:7.4 | E:1540 蛋:61.3 塩:8.1 |
| 区分 | 10/28(月) | 10/29(火) | 10/30(水) | 10/31(木) |  <p>10月の行事予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 10月11日 十三夜 ○ 10月31日 ハロウィン <p><旬の食材></p> <p>さんま・鮭・さば・かつお・さつまいも・里芋・栗・きのこ・柿・梨・りんご 他</p> <p>秋は実り豊かです!</p> | | |
| 朝食 | ご飯 なすの味噌汁 ○にしんの甘露煮 ○おくらのゆば和え Caヨーグルト | 豆乳ロールパン ズッキーニとエビのスープ ○えびしゅうマイ 春雨サラダ カフェオレ | ご飯 またけとわかめの味噌汁 冷奴 ほうれん草のなめ茸和え いなさヨーグルト | ご飯 水菜と豆腐の味噌汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 チンゲン菜のナッツ和え Caヨーグルト | | | |
| 昼食 | ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ さつまいもコロッケ 白菜とさつま揚げの煮浸し ひじきとささみのマヨサラダ 黄桃 | 山菜そば はんぺんの磯辺揚げ おからサラダ ヨーグルト フルーツ添え | ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 あじの梅香漬け サ)卵の花煮 とろろ パイン | 豆乳ロールパン 栗のパンキンスープ マカロニグラタン ジャーマンポテト りんご | | | |
| 間食 | きみしぐれ | いちごプリン | 水ようかん | かぼちゃパバロア | | | |
| 夕食 | ご飯 かぼちゃの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き サ)筑前煮 茄子と大葉のポン酢和え | きざみ昆布の炊き込みご飯 水菜の味噌汁 サ)かじきの煮つけ アスパラの炒め物 トマトといんげんの胡麻和え | ご飯 白菜ときこのスープ 豚肉となすの味噌炒め サ)ひじきの煮物 きゅうりといかの酢の物 | ご飯 白いかまと椎茸のすまし汁 白身魚の照焼き 冬瓜とツナの煮物 おくらのザーサイ和え | | | |
| 合計 | E:1578 蛋:59.3 塩:7 | E:1405 蛋:58.9 塩:12.7 | E:1400 蛋:49 塩:8.1 | E:1582 蛋:68 塩:8.8 | | | |