

月間献立表

2021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

区分	10月の行事予定								
朝食	<div style="text-align: center;">  <p>10月の行事予定</p> <p>10/18 十三夜</p> <p>10/31 ハロウィン</p> </div> <p>★在庫状況・仕入れ状況により、急遽献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>						10/01(金)	10/02(土)	10/03(日)
昼食							10/01(金)	10/02(土)	10/03(日)
間食							10/01(金)	10/02(土)	10/03(日)
夕食							10/01(金)	10/02(土)	10/03(日)
合計							10/01(金) 食パン・ジャム ★パンキンスープ ★Caオムレツ ★温野菜のシーザーサラダ コーヒー牛乳	10/02(土) ご飯 ★豆腐と油揚げの味噌汁 ★あじの味噌マコネズ焼き ビーフ入り野菜炒め さつま芋のずんだ和え	10/03(日) ご飯 ★じゃがいもとみつばの味噌汁 ★おいわしの梅煮 〇おからのゆば和え Caヨーグルト
区分	10/04(月)	10/05(火)	10/06(水)	10/07(木)	10/08(金)	10/09(土)	10/10(日)		
朝食	ご飯 しめじの味噌汁 ★〇豆腐入り肉詰めいなり 〇味付まぐろ おかか風味 いなさヨーグルト	★豆乳ロールパン セロリとほたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★水菜とさといもの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ブロッコリーのなめ茸和え 野菜ジュース	コッパパン ほたてと小松菜のスープ ★ツナスクランブル 〇ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 〇いわしの煮炊き(うめ味) ★ほうれん草としらすのおかか和え Caヨーグルト	食パン・ジャム キャベツのスープ 茹でウインナー ★トマトサラダ 森永 ヨーグルト	ご飯 さつまいもの味噌汁 〇ロールキャベツ煮 ★〇昆布豆 ★豆乳 麦芽コーヒー		
昼食	かけそば ★かき揚げ ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★バナナ	ご飯 ★わかめと水菜の味噌汁 ★あじフライ ★かぼちゃとブレンの甘煮 おくらと長芋の香味野菜和え ★キウイフルーツ	ご飯 とろろ白菜の春雨スープ ★さっぱり青じそ豆腐ハンバーグ さつまいもとりんごの甘煮 ★ひじきとささみのマヨサラダ 甘夏みかん	秋野菜カレー ジャキッと肉団子(1.5個) コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 ましたけとみつばのすまし汁 ★鮭のにんにく味噌漬け焼き きざみ昆布と竹輪の煮物 ★きのこの白和え 梨	ご飯 ★水菜と椎茸の味噌汁 ★ポークチャップ さつま芋と油揚げの煮物 小松菜の菜種和え	ご飯 ★えのきとほうれん草の味噌汁 ★さばの香り味噌焼き 人参とキャベツのしりしり風 ★かぼちゃと枝豆のサラダ		
間食	黒ごまプリン	しっとり抹茶ケーキ おから入り	ソファール(ぶどう)	いちごシュークリーム	★コーヒゼリー ホイップ付	やわらかサブレ ミルク・いちご味	(非常食)安心パン 30g&ストロベリー		
夕食	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★さばのごま照り焼き ★南瓜のレモン煮 ブロッコリーとささみの梅ポン酢和え	ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 ★鶏肉の香味焼き じゃがいもの土佐煮 ★ほうれん草のナッツ和え	★麦ごはん とろろ昆布と豆腐のすまし汁 ★さばの味噌マコネズ焼き アスパラの炒め物 ★ポパイサラダ	ご飯 ★しめじの味噌汁 かじきの照焼き 切干大根の旨煮 ★ほうれん草の菜種和え	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ 青椒牛肉絲風 ★南瓜のレモン煮 もやしの中華サラダ	ご飯 ★豆腐と油揚げの味噌汁 しいらの照焼き ★里芋の野菜そぼろ煮 めかぶのとろろ和え	ご飯 ましたけのすまし汁 チンピカタ 大根のそぼろあん おくらと胡瓜の梅肉塩昆布和え		
合計	1:1492 蛋:61.9 塩:9.1	1:1466 蛋:63.4 塩:7.5	1:1497 蛋:62.1 塩:6.8	1:1593 蛋:57.6 塩:9.2	1:1467 蛋:60.7 塩:7.3	1:1543 蛋:64.4 塩:9.3	1:1469 蛋:62.7 塩:7.6		
区分	10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)	10/16(土)	10/17(日)		
朝食	ご飯 ★ましたけの味噌汁 お魚とうふのおろし煮 梅干し ヤクルト	★豆乳ロールパン パンキンスープ 〇豆腐チキンボールの甘辛煮 〇スパゲッティサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★じゃが芋とみつばの味噌汁 ★〇豆乳がんもの含め煮 ★〇小松菜のお浸し ★豆乳 麦芽コーヒー	レーズンパン コーンスープ 〇鶏肉やわらか煮 ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★じゃがいもとしめじの味噌汁 〇さんまの生妻煮 花野菜サラダ 野菜ジュース	食パン・ジャム ほたてと小松菜のスープ ★洋風たまご焼き キャベツのコールスロー コーヒー牛乳	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 ★彩りふわとろエッグ ★ほうれん草のなめ茸和え いなさ牛乳		
昼食	ご飯 わかめとしめじの中華風スープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ フルーツゼリー	ご飯 ★なめこと小松菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース 切干大根とさつま揚げの煮物 キャベツのごまコールスロー ★キウイフルーツ	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ 八宝菜 ★大学芋風 ★おからサラダ 杏仁豆腐	鮭といくらの散らし寿司 白玉麩とみつばのすまし汁 里芋のごま煮 ほうれん草のしらす和え ★キウイフルーツ	けんちんうどん はんぺんの磯辺揚げ さつまいもサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 あさりと野菜のスープ ★鶏肉の甘辛照焼き ★ポークビーンズ ★ナッツとドライフルーツのかぼちゃサラダ	★麦ごはん ★白菜の味噌汁 さばの西京焼き 根菜のそぼろ煮 ★ブロッコリーのたらこ和え		
間食	★かぼちゃと金時豆の蒸しパン	カステラ	レモンケーキ	ソフトクレープ(栗)	★豆乳りんごプリン	薄皮クリームパン	パイまんじゅう(かぼちゃ)		
夕食	ご飯 ★エリンギの味噌汁 ★鮭の甘醤油焼き ★五目煮豆 焼き茄子とツナの和え物	ご飯 ★白菜と豆腐の味噌汁 ★さばの塩焼き 肉じゃが ★モロヘイヤとささみのポン酢和え	ご飯 ★さといもの味噌汁 かねいのムニエル 黒ごまソース キャベツと豚肉のとろと煮 ★モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 なめこの味噌汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★がんもの含め煮 ★モロヘイヤと海藻の土佐和え	ご飯 ましたけと麩のすまし汁 さばの梅煮 ★炒り豆腐 小松菜とめじのナムル	ご飯 豚汁 ★鮭の塩焼き なすの煮物 ほうれん草と油揚げの和え物	ご飯 あさりとわかめ味噌汁 すき焼き風煮 じゃがいもの香味あえ もやしのナムル		
合計	1:1479 蛋:60.2 塩:8.8	1:1513 蛋:64.8 塩:8.6	1:1578 蛋:58.4 塩:6.2	1:1562 蛋:64.4 塩:10.1	1:1487 蛋:65.8 塩:10.1	1:1475 蛋:64 塩:8.1	1:1539 蛋:62.5 塩:7.7		
区分	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)	10/23(土)	10/24(日)		
朝食	ご飯 ★エリンギとわかめ味噌汁 ★いわしの香梅煮 ★トマトのごま和え Caヨーグルト	★豆乳ロールパン ★小松菜とほたてのスープ 〇ふわふわとりつくね ★温野菜とパプリカのサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★えのきの味噌汁 〇京風うの花 〇小松菜のお浸し ★豆乳 麦芽コーヒー	スフレ食パン チンゲン菜とエビのスープ 茹でウインナー にんじんサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★ましたけの味噌汁 ポトフ風 バナナ 元気ヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ ★きのこオムレツ 〇マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★なすの味噌汁 ★〇いこみ高野の煮つけ(卵) おからのおろし和え Caヨーグルト		
昼食	【十三夜】 栗ごはん ★豚汁 ★さばの黄身焼き ★ひじきと大豆の煮物 おからの梅ポン酢和え	ご飯 ★なめこのあかだし かぼちゃコロッケ 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ★甘夏みかん	ご飯 ★こまつなの味噌汁 ★おからハンバーグ ★南瓜のレモン煮 ★もやしとパプリカの和え物 あんず	ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 ★ぶりのしょうゆ焼焼き ジャーマンポテト ねばねば野菜サラダ ★赤ワインゼリー	焼きそば 中華風スープ 春巻き ビーマンサラダ りんご	まつたけごはん ほうれん草とあさりの味噌汁 揚げだし豆腐のきのこあんかけ 粉ふき芋 ブルーベリー豆乳グルト	ご飯 にかまど椎茸のすまし汁 かつおの味噌煮 ★卵の花煮 ★モロヘイヤとささみのポン酢和え		
間食	きんつば	杏仁豆腐	クリームコンフェ	たご焼き	ドームケーキ カスタード	利休まんじゅう	エクレア		
夕食	ご飯 ましたけとみつばのすまし汁 ★鶏肉の洋風煮込み ★南瓜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 ★ほうれん草とトマトの味噌汁 赤魚の粕漬け焼 ★高野豆腐の含め煮 ★茄子のピーナッツ和え	ご飯 ★ほうれん草と油揚げの味噌汁 赤魚の煮つけ 炒り鶏 キャベツのツナサラダ	ご飯 ★いわしつみれのすまし汁 豚肉とズッキーニの味噌炒め がんもと人参の煮物 ★青菜とささみの辛子醤油和え	ご飯 ★なめこの味噌汁 ★親子煮 ★ブロッコリーのカラフル炒め ★きのこ小松菜の白和え	ご飯 ましたけと白はんぺんのすまし汁 かねいの煮つけ がんも煮 かまぼことみつばのなめ茸和え	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース ★さばじゃが ひじきと枝豆のサラダ		
合計	1:1566 蛋:68.8 塩:8.1	1:1557 蛋:65.9 塩:8.3	1:1430 蛋:56.8 塩:6.7	1:1560 蛋:62.6 塩:8.9	1:1492 蛋:56.2 塩:6.6	1:1472 蛋:55.5 塩:11.4	1:1400 蛋:64.8 塩:8.9		
区分	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)	10/30(土)	10/31(日)		
朝食	ご飯 ★キャベツと油揚げの味噌汁 ★〇いわしのゆず味噌煮 〇ささげのごま和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム ★白菜とエビのスープ ひじきボールの甘辛煮 ★トマトと大豆のサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★トマトと玉ねぎの味噌汁 ★〇さんまの生妻煮 〇ささげのごま和え 野菜ジュース	食パン・ジャム 白菜とエビのスープ ★ほうれん草オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー	ご飯 ★エリンギとわかめ味噌汁 白はんぺんと野菜の卵とし うえい豆の甘煮 Caヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ 〇野菜チキンボールの甘辛煮 〇ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ★納豆 ★小松菜としらすのおかか和え 元気ヨーグルト		
昼食	ご飯 豆腐とあさりのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め 切干大根の旨煮 ★ほうれん草とツナのごま和え ★キウイフルーツ	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 鶏肉とさつま芋のナッツ入り揚げ煮 きざみ昆布とさつま揚げの煮物 もやしの中華サラダ ★パイ豆乳グルト	豆乳ロールパン クラムチャウダー ★スパニッシュオムレツ 鶏ささみと人参のしりしりサラダ フルーツポンチ	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ エビフライ ナポリタンパゲッティ 和風ポテトサラダ りんご	山菜おろしそば 牛肉コロッケ ★ほうれん草のチーズマヨ 杏仁豆腐	里芋ごはん ★あさりとキャベツの味噌汁 ★鮭の塩こうじ焼き ★小松菜と厚揚げの煮浸し マンゴーゼリー	ご飯 野菜のコンソメスープ ★鶏肉のくるみ味噌焼き 大根とツナの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え		
間食	さつま芋の蒸しケーキ	コーヒゼリー ホイップ添え	りんごブチケーキ	どら焼き(いちご)	(非常食)安心パン 30g&ストロベリー	今川焼き(クリーム)	【ハロウィン】パンキンプリン		
夕食	ご飯 白菜の味噌汁 たらきのこバター蒸し ★かぼちゃの甘露煮 ★トマトとブロッコリーのなめ茸和え	ご飯 ★小松菜の味噌汁 かねいの照焼き 大根と豚バラの煮物 ★ポパイサラダ	ご飯 しめじとほうれん草の味噌汁 牛肉と茄子のオイスター炒め じゃが芋とコーンの煮物 ★青菜としらすのおかか和え	ご飯 なめこの味噌汁 さわらの西京焼き 金平ごぼう ★チンゲン菜とかまぼこ和え	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 鮭の紅葉焼き 里芋のそぼろ煮 なすの和風ナムル	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 ★タンドリーチキン ★南瓜の煮物 ★ピーマンのカラフルサラダ	ご飯 ★小松菜とあさりの味噌汁 ★さばの揚げ煮 ひじきの煮物 蒸しキャベツの塩昆布和え		
合計	1:1547 蛋:59.9 塩:8.2	1:1534 蛋:67.3 塩:11	1:1556 蛋:59.8 塩:8.2	1:1471 蛋:60.7 塩:8.6	1:1443 蛋:60.9 塩:10.1	1:1546 蛋:63.6 塩:8.9	1:1450 蛋:62.7 塩:8.8		