

# 献立表 10月 朝食

		10月1日(火) 野菜炒め ひじきサラダ のり佃煮 煮物 三色豆 フルーツ E 223kcal P 7.8g F 11.2g C 24.7g Na 2.4g	10月2日(水) ハムステーキ 山菜マカロニ 味のり 水餃子 たまねぎ棒 フルーツ E 254kcal P 8.5g F 11.4g C 28.8g Na 2.4g	10月3日(木) ほっけの塩焼き じゃがいもの肉味噌あん のり佃煮 小松菜の煮浸し 塩麴金平 フルーツ E 194kcal P 10.5g F 6.1g C 26g Na 2.3g	10月4日(金) 筑前煮 チャプチェ 味のり かぼちゃ煮 うくいす豆 フルーツ E 203kcal P 7.8g F 4.9g C 32.8g Na 1.6g	10月5日(土) 野菜炒め なすのそぼろあん のり佃煮 赤天 ウインナー フルーツ E 220kcal P 7.8g F 12.7g C 18.3g Na 1.5g
10月6日(日) ジャーマンポテト ナポリタン ツプの玉子炒め コーン焼売 味のり フルーツ E 252kcal P 11.2g F 9g C 33.5g Na 2.7g	10月7日(月) 豆腐ステーキ 切干大根煮 のり佃煮 ポテトサラダ 水餃子 フルーツ E 280kcal P 7.3g F 11.7g C 35.9g Na 2.4g	10月8日(火) 大根のそぼろあん きのこの炒め物 味のり 厚揚げ煮 えび入り団子 フルーツ E 222kcal P 8.7g F 7.7g C 29.6g Na 2.7g	10月9日(水) 野菜炒め さつまいもサラダ のり佃煮 ミニハンバーグ 中華うり フルーツ E 231kcal P 7.7g F 11.7g C 23.8g Na 2g	10月10日(木) ジャーマンポテト 炊き合わせ 味のり コーンソテー 金時豆 フルーツ E 192kcal P 7.2g F 4.7g C 33.5g Na 1.8g	10月11日(金) べっこう煮 なすの肉味噌あん のり佃煮 白菜のなめだけ和え 味のり フルーツ E 204kcal P 5.3g F 8.9g C 24.3g Na 2.7g	10月12日(土) 肉じゃが 青梗菜の白和え 味のり 人参のしりしり 梅かつおザーサイ フルーツ E 187kcal P 7.4g F 6g C 26.8g Na 1.8g
10月13日(日) ハムステーキ ひじきサラダ スクランブルエッグ 玉ねぎボール なめ茸 フルーツ E 231kcal P 8.9g F 14.1g C 17.8g Na 2.8g	10月14日(月) ほっけの照り焼き 味のり 切干大根のそぼろ炒め 青梗菜の胡麻和え 三色豆 フルーツ E 186kcal P 10.3g F 5g C 25.3g Na 1.4g	10月15日(火) 筑前煮 フレンチサラダ のり佃煮 かぼちゃ煮 ウインナーソーセージ フルーツ E 189kcal P 8.8g F 8.1g C 21.1g Na 2g	10月16日(水) オムレツ オーロラソース ベベロンチーノ 味のり ポテトサラダ 釜炊き生姜 フルーツ E 268kcal P 7.2g F 14.5g C 26.5g Na 2g	10月17日(木) 大根のそぼろあん ニラ玉 のり佃煮 ハムステーキ ビビンバ山菜 フルーツ E 204kcal P 8.1g F 10.5g C 19.2g Na 2.4g	10月18日(金) 豆腐ステーキ チャプチェ 味のり 金平ごぼう かに焼売 フルーツ E 275kcal P 6.7g F 12.1g C 33.7g Na 2.2g	10月19日(土) おろしハンバーグ きのこの炒め物 のり佃煮 ひじき煮 金時豆 フルーツ E 204kcal P 8.5g F 5.2g C 30.7g Na 2.8g
10月20日(日) チキンの香草パン粉焼き/ミニオムレツ きのごソテー 小松菜のピーナッツ和え 甘辛肉団子 味のり フルーツ E 249kcal P 14.4g F 10.2g C 24.7g Na 3g	10月21日(月) ハムステーキ チンゲン菜ソテー のり佃煮 ポテトサラダ 三色豆 フルーツ E 251kcal P 7.5g F 13.8g C 24.7g Na 2g	10月22日(火) 筑前煮 小松菜の白和え 味のり 茄子の南蛮漬け 味山菜 フルーツ E 170kcal P 7g F 7.9g C 19g Na 1.5g	10月23日(水) 豆腐ハンバーグ 煮物 のり佃煮 青菜のおかか和え 甘辛肉団子 フルーツ E 257kcal P 12.8g F 9.1g C 30.9g Na 3.5g	10月24日(木) ジャーマンポテト マカロニサラダ 味のり たまねぎ棒 うくいす豆 フルーツ E 267kcal P 7.3g F 10.1g C 39.4g Na 2g	10月25日(金) 豆腐ステーキ なすの肉味噌あん のり佃煮 竹輪煮 フランク フルーツ E 290kcal P 8.8g F 14g C 31.1g Na 3g	10月26日(土) 筑前煮 小松菜とつきこんの白和え 味のり 生姜天 かぼちゃ煮 フルーツ E 169kcal P 8.1g F 5.9g C 22.2g Na 1.4g
10月27日(日) スクランブルエッグ キャバツサラダ 人参ナポリタン えび入り団子 たこさんウインナー フルーツ E 254kcal P 12.5g F 12g C 25.3g Na 2.1g	10月28日(月) ジャーマンポテト シルバーサラダ 味のり ハムステーキ オムレツ フルーツ E 224kcal P 6.9g F 11.4g C 26.3g Na 1.7g	10月29日(火) おろしハンバーグ 白菜の中華和え のり佃煮 生姜天 金時豆 フルーツ E 208kcal P 8.7g F 5.6g C 30.2g Na 2.4g	10月30日(水) 大根のそぼろあん チャプチェ 味のり イングンのごま和え 水餃子 フルーツ E 203kcal P 6.9g F 7.1g C 27.5g Na 2.1g	10月31日(木) オムレツ オーロラソース フレンチサラダ のり佃煮 甘辛肉団子 たこさんウインナー フルーツ E 241kcal P 10.2g F 11.1g C 25.2g Na 2.2g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

# 献立表 10月 昼食

		10月1日(火) 絹厚揚げの麻婆ナス/白身魚の香草パスタ粉アイル ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 生姜揚げ餃子 味山菜 クワイの粒マスタード和え E 304kcal P 10.7g F 12.9g C 36.9g Na 3g	10月2日(水) チキン南蛮 タルタルソース 中華春雨サラダ 青菜のコンソメソテー オムレツ 竹輪煮 木耳昆布 E 390kcal P 12.6g F 21.3g C 39.9g Na 5.1g	10月3日(木) ますの塩焼き かき揚げ つきこんの金平 厚焼き玉子 梅かつおザーサイ 赤平天 E 298kcal P 15.1g F 15.7g C 25.3g Na 1.9g	10月4日(金) ダブルエビフライ ツイストマカロニサラダ ビーンストマト ミニハンバーグ 若芽のナムル ゼリー E 349kcal P 13.4g F 17.2g C 36g Na 2g	10月5日(土) 唐揚げ/オムレツ 高菜スバゲティ ひじき煮 フライドポテト うぐいす豆 たまねぎ棒 E 357kcal P 16g F 13.6g C 43.4g Na 3.3g
10月6日(日) のり塩ハムカツ/ミニハンバーグ 白菜サラダ 小松菜のソテー ウインナーソーセージ 茄子の生姜醤油 ピビンハ山菜 E 248kcal P 9.4g F 14.3g C 20.2g Na 2.6g	10月7日(月) 肉団子の酢豚風/野菜春巻き 春雨の胡麻マヨネーズ和え がんも煮 オムレツ 若芽の酢の物 釜炊き生姜 E 342kcal P 10.8g F 15g C 41.1g Na 4.2g	10月8日(火) 親子がう煮 焼きビーフン ハムマリネ 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ 大学芋 E 322kcal P 11.9g F 12.1g C 41.8g Na 2.6g	10月9日(水) 肉じゃがコロック 五目煮 青梗菜の黒胡麻ソテー オムレツ 味の花 クワイの小海老炒め E 337kcal P 9.8g F 12g C 47.6g Na 3.1g	10月10日(木) イカのチリソース チャブチェ 切干大根のゆず風味 水餃子 三色豆 ポテトサラダ E 339kcal P 11.5g F 14.6g C 40.8g Na 2.4g	10月11日(金) きのごハンバーグ 南瓜サラダ つきこんの味噌炒め 竹輪のゆかり揚げ 青菜の白胡麻炒め 塩麹金平 E 300kcal P 13.9g F 13.6g C 30.9g Na 3.5g	10月12日(土) 豚肉と木耳の玉子炒め/ミニ揚げ焼売 ナポリタン 小松菜のソテー 生姜餃子 昆布豆 真砂炒め E 279kcal P 13.2g F 12.5g C 28.4g Na 2.3g
10月13日(日) 肉焼売のあんかけ シルバーサラダ 白菜のソテー オムレツ フライドポテト 味山菜 E 324kcal P 7.5g F 15.8g C 38.8g Na 2.8g	10月14日(月) チキンカツ 田舎煮 小松菜の中華炒め ウインナーソーセージ 茄子の南蛮漬け ゼリー E 299kcal P 12.7g F 15.1g C 28.2g Na 2.8g	10月15日(火) イカの中巻炒め/クリーミーカレーフライ ツイストマカロニサラダ 青梗菜の炒め物 オムレツ 梅かつおザーサイ つきこんのピリ辛炒め E 269kcal P 10.2g F 13.7g C 26.1g Na 3.4g	10月16日(水) 油淋鶏 大根のこま酢サラダ 若芽のナムル ミートボール 竹輪煮 三色豆 E 331kcal P 17.3g F 9.1g C 45.7g Na 3.9g	10月17日(木) 回鍋肉/ツナマヨフライ 高菜スバゲティ 大豆の煮もの ウインナー 人參のしりしり ポテトサラダ E 398kcal P 13.5g F 19.8g C 41.8g Na 3.1g	10月18日(金) こぶしメンチカツ ビーフン 青梗菜のソテー ほうれん草平焼き 木耳昆布 かぼちゃ煮 E 330kcal P 10.6g F 16g C 37.6g Na 2.7g	10月19日(土) 肉餃子の甘酢あん かに風味春雨サラダ 茄子の生姜醤油 花型さつま揚げ 味の花 大学芋 E 391kcal P 7.2g F 19.5g C 45.3g Na 3g
10月20日(日) オムレツ オーロラソース あさりと大根の時雨煮 ピリ辛のつきこん炒め ウインナーソーセージ 野菜春巻き 中華うり E 313kcal P 9.5g F 15.5g C 32.5g Na 3.6g	10月21日(月) 白身フライ タルタルソース チャブチェ がんも煮 フランク 青菜の炒め物 わさび漬 E 327kcal P 12.4g F 16.9g C 31.2g Na 2.8g	10月22日(火) ハンバーグ トマトソース ペンネサラダ ひじき煮 オムレツ うぐいす豆 生姜天 E 357kcal P 15.6g F 15.4g C 39g Na 3.1g	10月23日(水) 厚切りハムカツ 田舎煮 青梗菜の炒め物 ミートボール 梅かつおザーサイ コーン焼売 E 363kcal P 13.6g F 16.2g C 41.2g Na 3.7g	10月24日(木) 鶏天 野菜あん 山菜パスタ 小松菜のコンソメ炒め 水餃子 ピリ辛こんにやく なめだけ E 263kcal P 10.1g F 11g C 30.7g Na 2.7g	10月25日(金) 海老かつ 焼きビーフン 若芽のナムル オムレツ ビーンストマト 味山菜 E 254kcal P 10.4g F 10.9g C 29.9g Na 2g	10月26日(土) 牛肉コロック 中華春雨サラダ あさりと大根の煮物 ミニ揚げ焼売 木耳昆布 甘辛肉団子 E 364kcal P 10.9g F 15.1g C 49.2g Na 3.4g
10月27日(日) 豚肉と牛蒡のじごれ煮/赤夫 和風ペンネ 青梗菜のソテー クワイの粒マスタード和え 野菜コロック 味の花 E 323kcal P 12.6g F 11.1g C 42.7g Na 3g	10月28日(月) アジフライ ボンゴレスバゲティ 青菜の中華炒め かに風味焼売 ひじき煮 ポテトサラダ E 335kcal P 10.8g F 16g C 36.3g Na 2.1g	10月29日(火) 大判肉包みのサルサソース 韓国風春雨 大豆の煮もの 茄子の生姜醤油 中華うり 大学芋 E 295kcal P 9.3g F 11.5g C 39.2g Na 2.7g	10月30日(水) 鱈の竜田揚げ 切干大根煮 小松菜のコンソメソテー オムレツ 木耳昆布 角揚げ煮 E 324kcal P 15.5g F 16.6g C 32.9g Na 4g	10月31日(木) ドーナツ南瓜コロック ハンネサラダ チンゲン菜の炒め物 ウインバーグ 卵の花 釜炊き生姜 E 451kcal P 9.8g F 22.4g C 51.7g Na 2.7g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

# 献立表 10月 夕食

		10月1日(火) ごぶしメンチカツ あざりと大根の時雨煮 青菜のソテー ほうれん草平焼き 木耳昆布 ポテトサラダ E 354kcal P 11.8g F 18.9g C 35.8g Na 3.1g	10月2日(水) イカの中華炒め/クレーミーカレーフライ ツイストマカロニサラダ 青梗菜の炒め物 焼売 梅かつおザーサイ 金時豆 E 296kcal P 10.7g F 14g C 31.1g Na 2.8g	10月3日(木) オムレツ/オーロラソース ビーフン 若芽のぬた 野菜コロケ 中華うり えび入り団子 E 382kcal P 11g F 17.3g C 45g Na 3.6g	10月4日(金) 肉餃子の甘酢あん かに風味サラダ 大学芋 花型さつま揚げ 味の花 コーン焼売 E 398kcal P 8.2g F 18.9g C 47.2g Na 3g	10月5日(土) 自身フライ/タルタルソース 韓国風春雨 がんも煮 フランク わさび漬 野菜春巻き E 354kcal P 12.6g F 18g C 35.3g Na 2.8g
10月6日(日) 厚揚げの肉味噌あん 大根のハムサラダ 青梗菜の煮浸し 水餃子 おかずぜんまい 金平ごぼう E 233kcal P 8.4g F 9.4g C 28.9g Na 2.9g	10月7日(月) 油淋鶏 大根サラダ 三色豆 ミートボール 竹輪煮 中華うり E 343kcal P 16.9g F 10.4g C 45.2g Na 3.7g	10月8日(火) ハンバーグ/トマトソース ペンネサラダ ひじき煮 フライドポテト うぐいす豆 わさび漬 E 372kcal P 13.8g F 17.7g C 40.8g Na 3g	10月9日(水) 鶏天/野菜あん 山菜パスタ 小松菜のコンソメ炒め 焼売 ピリ辛こんにやく 釜炊き生姜 E 273kcal P 10.4g F 11.4g C 32.2g Na 3.1g	10月10日(木) 厚切りハムカツ 田舎煮 青梗菜の炒め物 ミートボール 梅かつおザーサイ たまねぎ棒 E 366kcal P 13.9g F 14.8g C 44.9g Na 4.2g	10月11日(金) 海老かつ 焼きビーフン 若芽のナムル オムレツ ビーンストマト かぼちゃ煮 E 274kcal P 10.8g F 11g C 34.3g Na 2g	10月12日(土) アジフライ 大根サラダ 青菜の中華炒め フランク 味山菜 うぐいす豆 E 254kcal P 9.8g F 11.5g C 27.2g Na 1.7g
10月13日(日) 赤魚の葱味噌焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の辛子和え 花型さつま揚げ ミニハンバーグ ビビンバ山菜 E 277kcal P 18.6g F 12.9g C 21.8g Na 2.8g	10月14日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮/かき揚げ 焼きビーフン 青菜のソテー 赤平天 味の花 なめ茸 E 302kcal P 8.9g F 15.1g C 31.7g Na 2.5g	10月15日(火) 大判肉包みのサルサソース 韓国風春雨 大豆の煮もの 茄子の生姜醤油 中華うり 金時豆 E 279kcal P 10g F 10.6g C 36g Na 2.6g	10月16日(水) 肉じゃがコロケ 白菜サラダ チンゲン菜の炒め物 ウィンバーグ 卵の花 わさび漬 E 310kcal P 8.2g F 14.6g C 36.7g Na 2.3g	10月17日(木) 鯖の竜田揚げ 切干大根煮 小松菜のコンソメソテー 厚焼き玉子 角揚げ煮 うぐいす豆 E 355kcal P 16.1g F 16.5g C 38.1g Na 3.2g	10月18日(金) 唐揚げ/オムレツ ナポリタン たまねぎ棒 フライドポテト 梅かつおザーサイ 野菜春巻き E 357kcal P 15.8g F 15g C 40.1g Na 3.5g	10月19日(土) ダブルエビフライ ツイストマカロニサラダ ビーンストマト オムレツ ゼリー かに焼売 E 372kcal P 12.8g F 19.1g C 36.9g Na 1.6g
10月20日(日) チキン南蛮 イタリアンサラダ ポテトフライ えび入り団子 木耳昆布 フルーツ E 362kcal P 15.6g F 17.6g C 37.9g Na 3.9g	10月21日(月) 鶏肉揚げの麻婆/ス/自身魚の香華/粉7分イ ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 生姜揚げ餃子 味山菜 ほうれん草平焼き E 292kcal P 11.4g F 12.6g C 32.7g Na 2.9g	10月22日(火) 肉じゃがコロケ 五目煮 青菜の黒胡麻ソテー クワイの小海老炒め 味の花 わさび漬 E 324kcal P 8.7g F 10.9g C 48.2g Na 3g	10月23日(水) ますの塩焼き かき揚げ つぎこんの金平 厚焼き玉子 赤平天 ポテトサラダ E 342kcal P 15.3g F 19.2g C 28.1g Na 1.7g	10月24日(木) メジカツ シルバーサラダ ハムマリネ 花型さつま揚げ 大学芋 中華うり E 370kcal P 9.3g F 17.9g C 44g Na 2.5g	10月25日(金) チキン南蛮 白菜の胡麻サラダ 青菜のコンソメソテー 甘辛肉団子 三色豆 味の花 E 395kcal P 11.8g F 22.5g C 36.3g Na 3.9g	10月26日(土) イカのチリソース ペペロンチーノ 切干大根のゆず風味 水餃子 ポテトサラダ ビビンバ山菜 E 325kcal P 11.7g F 15g C 35.8g Na 2.7g
10月27日(日) 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と夕昆布の白和え 白菜のサラダ 大学芋 わさび漬 金時豆 E 308kcal P 12.7g F 9g C 44.1g Na 3.9g	10月28日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め/たまねぎ棒 ビーフン 真砂炒め 生姜餃子 梅かつおザーサイ かぼちゃ煮 E 241kcal P 10.5g F 9g C 29.1g Na 2.8g	10月29日(火) チキンカツ 田舎煮 小松菜のソテー ウィンナーソーセージ ゼリー おかずぜんまい E 270kcal P 12.6g F 12.6g C 26.6g Na 2.7g	10月30日(水) きのこハンバーグ 南瓜サラダ つぎこんの味噌炒め 竹輪のゆかり揚げ 塩麴金平 味山菜 E 292kcal P 13.5g F 13.1g C 30g Na 3.4g	10月31日(木) 肉焼売のあんかけ かき揚げ 白菜のソテー オムレツ なめだけ うぐいす豆 E 383kcal P 8.5g F 19.7g C 42.1g Na 2.1g		

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。