

献立予定表 (10 月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
朝		クロワッサン	ごはん	ホテルパン	おにぎり	ごはん	ビザトースト
		フルーツ盛り合わせ	納豆・温泉玉子	スパゲティーサラダ	豚汁	ゆで卵・かつおフレーク	ポテトサラダ
		コンソメスープ	味噌汁・ちりめんさんしょ	パンチンスープ	牛乳	八丁味噌汁・のり	コンソメスープ
		牛乳	牛乳	牛乳	漬物	牛乳	牛乳
	663	802	510	994	758	452	
昼		エビクリームライス	ごはん	オムカレー	ごはん	ごはん	ゆかりごはん
		ミニバーグ	チュウリッパ	サラダバイキング	ステーキ	ローストチキン	肉うどん
		プリン	切干大根の煮物	きなこムース	フライドポテト・サラダ	ひじきの煮物	磯辺揚げ
			野菜炒め	牛乳	コンソメスープ	イカ天	
	1119	1227	1352	1199	1170	1231	
夕		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	五穀米	ごはん
		肉団子と野菜のスープ	生姜焼き	トマトチーズ鍋	魚のぶり焼き	ビッグカツ	白身魚の卵あんかけ
			なすびの揚げ浸し・サラダ	イカげそ唐揚げ	金平ごぼう・和えもの	キャベツサラダ	肉じゃが
		ふりかけ	味噌汁		若竹汁	味噌汁	枝豆
	1200	1149	1102	938	1217	1200	
総カロリー	0	2982	3178	2964	3131	3145	2983
夕食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
朝		お茶漬け	食パン	ごはん	ごはん	ごはん	ホワイトブレッド
		煮物	ハム・チーズ	チキンナゲット	納豆・温泉玉子	ツナマヨ	ハッシュドポテト
		漬物	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁・のり	白味噌汁・のり	白菜スープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	706	583	763	632	806	901	601
昼		牛丼	とろろごはん	ビーフカレー	炒飯	ごはん	焼きおにぎり
		清まし汁	さんまの塩焼き	サラダバイキング	ショールンボー	鶏肉トマトソース	とんこつラーメン
		漬物	揚げ出し豆腐	デザート	わかめスープ	五目煮	柱フライ
			和え物	サラダ	牛乳	三色和え	
	1255	1007	1340	1477	857	1067	992
夕		ごはん	そぼろごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
		豚肉と豆腐の旨煮	塩鍋	ブリの照焼き	豚天	カレーのカレー焼	酢豚
		アジフライ	イカフライ	かぼちゃの煮物・べつたら漬	さつま芋の甘煮	レタス卵炒め	ぎょうざ
				味噌汁	オクラ和え	サラダ・清まし汁	
	1202	1182	1271	975	1400	995	1094
総カロリー	3163	2772	3374	3084	3063	2963	2687
夕食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
朝	変更後	黒糖食パン	ごはん	チョコねじりパン	ごはん	ごはん	明太トースト
	ごはん	フルーチェ	八幡巻	アンパンegg	納豆・温泉玉子	かつおフレーク・肉団子	マカロニサラダ
	目玉焼き	コンソメスープ	味噌汁・ゆず味噌	コンソメスープ	清まし汁・のり	赤味噌味噌汁・のり	コンソメスープ
	味噌汁・のり・牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	514	700	530	737	733	617	
昼	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	新しくIPLしました。	鮭菜飯
	中華スープ	マカロニグラタン	ミネストローネ	サラダバイキング	魚のニンニクバター醤油	食育の日 おこわ	のっぺいうどん
	みかん	フライドチキン	チーズシソカツ	フルーツポンチ	若鶏しモンバジル風味	イトリのみぞれ煮・黒牛かニあんかけ	たこやき
	(追加しました)	サラダ	サラダ・抹茶プリン	牛乳	サラダ・コンソメスープ	ごぼうのからあげ・蒸しパン	
	1256	1313	1187	1357	1064		1042
夕	ごはん	雑魚飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	タンドリーチキン	鯖の味噌煮	ポークソテー	ブルコギ風	麻婆豆腐	チキンカツ	魚のホイル焼き
	野菜ソテー	がんも煮・和え物	煮玉子	ししゃものからあげ	春巻き	玉子豆腐	金平ごぼう焼肉
	ミモザサラダ	清まし汁	大根酢物	ごま和え	柿	和え物	海苔サラダ
	1107	1021	999	1339	1016	1354	887
総カロリー	2363	2848	2886	3226	2817	2087	2546
夕食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
朝	変更後	食パン	ごはん	ランチバック	ごはん	ごはん	ジャムパン
	セレクトモーニング	ハム・チーズ	納豆・温泉玉子	ポテトサラダ	厚焼き玉子	鯖の塩焼き	チキンナゲット
	内容はアレルギー献立を ご覧ください。	白菜スープ・グルト	味噌汁・たいみそ	コンソープ	味噌汁・のり	豚汁・ちりめんさんしょ	コンソメスープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ゼリー
	789	619	796	528	735	759	774
昼	豚丼	ごはん	オムライス	チーズカレー	ごはん	ごはん	菜飯
	清まし汁	カレーのフイタルタルソース	エビフライ	サラダバイキング	白身魚ソテー	油淋鶏	塩ラーメン
	漬物	オニオンパン酢・たこキムチ	スープ	ステックマロン	麻婆茄子	ワンタンスープ	しゅうまい
		ふりかけ		牛乳	和え物	サラダ	
	1079	1133	1102	1464	1056	1002	978
夕	ごはん	郷土料理	ごはん	混ぜご飯	ごはん	ごはん	ごはん
	クリームシチュー		やきそば	ロールキャベツ	ポークピカタ	豚しゃぶ	さんまフライ
	ミニバーグ		チュウリッパ	ミニオムレツ	大学芋	筑前煮	ツナじゃが
	サラダ		キムチ		サラダ・スープ	冷奴	ナムル
	1123	1526	992	992	1143	1205	1041
総カロリー	2991	1752	3424	2984	2934	2966	2793
夕食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
朝	変更後	花クリームパン	ごはん	クロワッサン			
	ごはん	ベーコンエッグ	納豆・温泉玉子	フルーツポンチ			
	お茶漬け	コンソメスープ	にゅうめん・のり	コンソメスープ			
	ゆで卵・漬物・牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	812	520	821	546			
昼	エビとじ丼	ごはん	ごはん	ポークカレー			
	清まし汁	スパゲティー	鶏肉のホイル焼き	サラダバイキング			
	漬物	カツサンド	野菜ソテー	はちみつレモンゼリー			
		サラダバイキング	サラダ	牛乳			
	938	1463	1105	1360			
夕	ごはん	ごはん	サフランライス	ごはん			
	豚の重田揚げ	焼肉	ビーフシチュー	鯉のチーズ焼き			
	土佐煮	コーンバター	カルボナーラサラダ	手羽元の照焼き			
	和え物	マカロニサラダ	梨	プロッコリー和え			
	1015	1320	1220	920			
総カロリー	2765	3303	3146	2826	0	0	0
夕食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
朝							
昼							
夕							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夕食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー