

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	ピザトースト
	フルーツ盛り合わせ	納豆・温泉玉子	スパゲッティ・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・キンシースープ	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
昼	663	802	510	994	758	452
	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	チユーリップ	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
	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	魚のピリ辛焼き	ピックカツ	白身魚の卵あんかけ
	メンチカツ	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	2883
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス
10月7日		10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
朝	お茶漬け	食パン	ごはん	ランチパック	ごはん	ホワイトブレッド
	煮物	ハム・チーズ	さけの塩焼き	チキンナゲット	納豆・温泉玉子	ツナマヨ
	漬物	コーンスープ	味噌汁・鶏味噌	コンソメスープ	味噌汁・のり	白菜スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	706	583	763	632	806	901
	牛丼	とろろごはん	ごはん	ビーフカレー	炒飯	ごはん
	清まし汁	さんまの塩焼き	豚肉と卵の炒め	サラダバイキング	ショーロンボーン	鶏肉トマトソース
	漬物	揚げ出し豆腐	もやしの雑魚煮	デザート	わかめスープ	五目煮
	和え物	サラダ	牛乳	牛乳	三色和え	柱フライ
夕	1255	1007	1340	1477	857	1067
	ごはん	ごはん	そぼろごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉と豆腐の旨煮	からあげ	塩鍋	ブリの照焼き	豚天	カレイのカレー焼
	アジフライ	大根の煮物	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
	酢もの			味噌汁	オクラ和え	サラダ・清まし汁
朝	1202	1182	1271	975	1400	995
	3163	2772	3374	3084	3063	2963
	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
	セレクト献立	黒糖食パン	ごはん	チヨコねじりパン	ごはん	明太子トースト
昼	フルーチェ	八幡巻	アサンブルエッグ	納豆・温泉玉子	かつおフレーク・肉団子	マカロニサラダ
	コンソメスープ	味噌汁・ゆず味噌	コンソメスープ	味噌汁・のり	赤味噌味噌汁・のり	コンソメスープ
	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	514	700	530	737	733	617
	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	昭和の日
夕	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	のっべいうどん
	フライドチキン	チーズシナッフ	フレーツポンチ	若鶴レモンソバジル風味		たこやき
	サラダ	サラダ・抹茶プリン	牛乳	サラダ・コンソメスープ		
	1256	1313	1187	1357	1064	1042
	ごはん	鯛魚飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
朝	タンドリーチキン	鯛の味噌煮	ポークソテー	ブルコギ風	麻婆豆腐	チキンカツ
	野菜ソテー	がんも煮・和え物	煮玉子	しゃやものからあげ	春巻き	玉子豆腐
	ミモザサラダ	清まし汁	大根酢物	ごまあえ	柿	和え物
	1107	1021	999	1339	1016	1354
	2363	2848	2886	3226	2817	2087
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス
10月21日		10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
朝	お茶漬け	食パン	ごはん	ランチパック	ごはん	ジャムパン
	ゆで卵	ハム・チーズ	納豆・温泉玉子	ボテトサラダ	厚焼き玉子	チキンナゲット
	漬物	白菜スープ・グリト	味噌汁・たみいそ	コーンスープ	味噌汁・のり	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	774
昼	豚丼	ごはん	オムライス	チーズカレー	ごはん	菜飯
	清まし汁	カレイのライタルタルソース	エビフライ	サラダバイキング	白身魚ソテー	油淋鶏
	漬物	オニオンポン酢・たこキムチ	スープ	ステックマロン	麻婆茄子	塩ラーメン
	ふりかけ			牛乳	和え物	しゅうまい
	1079	1133	1102	1464	1056	1002
夕	ごはん	郷土料理	ごはん	混ぜご飯	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	ポークカタ	豚しゃぶ	さんまフライ
	ミニバーグ	チユーリップ	ミニオムレツ	大學芋	筑前煮	ツナじゃが
	サラダ	キムチ	サラダ・スープ	サラダ	冷奴	ナムル
	1123		1526	992	1143	1205
総カロリー	2991	1752	3424	2984	2934	2966
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス
10月28日		10月29日	10月30日	10月31日		
朝	ごはん	花クリームパン	ごはん	クロワッサン		
	目玉焼き	ペーコンエッグ	納豆・温泉玉子	フレーツポンチ		
	味噌汁・のり	コンソメスープ	にゅうめん・のり	コンソメスープ		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	812	520	821	546		
昼	エビじ丼	ごはん	ごはん	ポークカレー		
	清まし汁	スパゲッティー	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		
	豚の童田揚げ	焼肉	ビーフシチュー	鮭のチーズ焼き		
	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	プロコッリー・和え		
	1015	1320	1220	920		
総カロリー	2765	3303	3146	2826	0	0
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス
朝						
昼						
夕						
総カロリー	0	0	0	0	0	0
夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス