

## 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
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	チューリップ	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
夕		1119	1227	1352	1199	1170	1231
		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	魚のぶり辛焼き	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	味噌汁	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
夜食		1200	1149	1102	938	1217	1200
		0	2982	3178	2964	3131	2883
		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	ごはん	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	コンソメスープ	味噌汁・鯛味噌	コンソメスープ	味噌汁・のり	白味噌汁・のり
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼		706	583	763	632	806	601
		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	ショールンボー	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
夕		1255	1007	1340	1477	857	992
		ごはん	ごはん	そばろごはん	ごはん	ごはん	ごはん
		豚肉と豆腐の旨煮	からあげ	塩鍋	プリの照焼き	豚天	カレーのカレー焼
		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
夜食		1202	1182	1271	975	1400	1094
		3163	2772	3374	3084	3063	2687
		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス
		10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
朝		セレクト献立	黒糖食パン	ごはん	チョコねじりパン	ごはん	明太子トースト
			フルーチェ	八幡巻	アンサンブルエッグ	納豆・温泉玉子	かつおフレーク・肉団子
			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
			野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼		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
		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	
			フライドチキン	チーズシソカツ	フルーツポンチ	若鶏レモンバジル風味	
夕		1256	1313	1187	1357	1064	1042
		ごはん	雑魚飯	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
		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
夜食		1107	1021	999	1339	1016	887
		2363	2848	2886	3226	2817	2087
		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	ランチバック	ごはん	ごはん
		ゆで卵	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
		漬物	白菜スープ・グルト	味噌汁・たいみそ	コンソメスープ	味噌汁・のり	豚汁・ちりめんさんしょ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼		789	619	796	528	735	759
		豚丼	ごはん	オムライス	チーズカレー	ごはん	ごはん
		清まし汁	カレーのフライタルソース	エビフライ	サラダバイキング	白身魚ソテー	油淋鶏
		漬物	オニオンボン酢・たこキムチ	スープ	スティックマロン	麻婆茄子	ワンタンスープ
夕		1079	1133	1102	1464	1056	1002
		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	ポークピカタ	豚しゃぶ
		ミニバーグ		チューリップ	ミニオムレツ	大学芋	筑前煮
夜食		1123		1526	992	1143	1205
		2991	1752	3424	2984	2934	2966
		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	ベーコンエッグ	納豆・温泉玉子	フルーツポンチ		
		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		
昼		812	520	821	546		
		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		
夕		938	1463	1105	1360		
		ごはん	ごはん	サフランライス	ごはん		
		豚の竜田揚げ	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		
夜食		1015	1320	1220	920		
		2765	3303	3146	2826	0	0
		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							
夜食		0	0	0	0	0	0
		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス