

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
朝	主食 主菜 副菜	ごはん・ホルバイン 厚焼き卵 韓国風スープ	ビザースト サラダ コンソメスープ	ごはん・ロールパン 温泉卵・大根おろし納豆 味噌汁	ごはん・黒糖食パン サケの塩焼き かき玉子	メロンパン・ごはん パープキンスープ 牛乳
Kcal		602	533	635	598	543
朝	主食 主菜 副菜	ごはん 鶏肉のホイル焼き かぼちゃサラダ	ビリ辛カレー サラダバイキング レタス炒め	ごはん タンドリーチキン 牛乳	ごはん じゃこ天うどん ミモザサラダ	わかめごはん じゃこ天うどん 牛肉コロッケ
Kcal		1095	1289	1070	1087	1123
朝	主食 主菜 副菜	ごはん 麻婆豆腐 サラダ	ごはん ポークソテー オニオンサラダ	ごはん ロールキャベツ サラダ	ごはん ハマチの照焼 肉じゃが	ハヤライス カルボナーラサラダ
Kcal		1253	1150	1067	1057	1200
朝	主食 主菜 副菜	0 うどん 親子丼	2950 うどん 唐揚げ丼	2972 唐揚げ丼	2727 焼肉丼	2742 カレーライス ハンバーガー
Kcal		10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
朝	主食 主菜 副菜	サケ茶漬け ゆで卵 漬物	クロフッサン・ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ	ごはん・クリームパン マカロニサラダ 味噌汁	ごはん・ミニメロンパン 納豆・ささみ 中華スープ	ごはん・食パン 温泉卵・ちりめんおろし 牛乳
Kcal		577	560	637	528	625
朝	主食 主菜 副菜	豚丼 白身魚の卵あんかけ 味噌汁	ピーフステーキ フライドポテト 生野菜サラダ	ごはん 白身魚の卵あんかけ 中華スープ	ごはん 豚肉と卵の炒め 五目煮	菜飯 ボテトグラタン 三色和え
Kcal		1122	1290	1079	1270	1087
朝	主食 主菜 副菜	ごはん サケのチーズ焼き 厚焼き卵	ごはん ウインナートマトチーズ鍋 メンカツ	ごはん ローストチキン ナホリタン	ごはん 白身魚のガーリックソテー ミニパーカー	ごはん 焼肉風 やわらぎ
Kcal		1056	1097	1069	1009	1050
朝	主食 主菜 副菜	うどん 親子丼	2755 うどん 唐揚げ丼	2847 うどん 唐揚げ丼	2785 唐揚げ丼	2807 焼肉丼
Kcal		10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝	主食 主菜 副菜	ごはん じやこ天 けんちん汁	クロフッサン・ごはん フルーツ盛り合わせ 牛乳	ごはん・ホワイトブレッド チキンナゲット 牛乳	ごはん・ロールパン スコットエッグ 牛乳	ごはん・ホットケーキ チキン南蛮 味噌汁
Kcal		680	621	663	581	625
朝	主食 主菜 副菜	男の親子丼 おでん	どろごはん サバの塩焼き	チャーハン 中華スープ	ボーカレー	食育の日
Kcal		1280	1180	1035	1247	1250
朝	主食 主菜 副菜	ごはん おでん 肉じゃがコロッケ	ひつまぶし 味噌汁 ミニオンドン酢	ごはん さばの味噌煮 モモサラダ	ごはん クリムシチュー もち巾着	ごはん ブルコギ風 ひじきの煮物
Kcal		1152	1220	1236	1201	1140
朝	主食 主菜 副菜	3112	3021	2934	3029	3015
朝	主食 主菜 副菜	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼
Kcal		10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝	主食 主菜 副菜	ごはん 目玉焼き 味噌汁	クロフッサン・ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ	ごはん・ミニフレンチ ソナマヨ 味噌汁	ベーコンスタート ボテトサラダ コンソメスープ	ごはん・食パン 温泉卵・梅風味納豆 味噌汁
Kcal		522	653	614	580	573
朝	主食 主菜 副菜	牛丼(チーズ・キムチ)	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん・わかめごはん
Kcal		1150	1256	1268	1287	1220
朝	主食 主菜 副菜	ごはん 豚肉のねぎ焼き 冷奴	ごはん 赤魚の天ぶら 麻婆茄子	ごはん 鶏の塩鍋	ごはん 豚肉のしおが焼き	郷土料理
Kcal		1182	1034	1125	1036	1212
朝	主食 主菜 副菜	2854	2843	3007	2903	3005
朝	主食 主菜 副菜	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼
Kcal		10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝	主食 主菜 副菜	鶴茶漬け ちりめんさんしょ	クロフッサン・ごはん スクランブルエッグ	ごはん・ホルバイン 厚焼き卵	ボテラースト かぼちゃサラダ	ごはん・ロールパン 八幡巻
Kcal		578	566	630	545	621
朝	主食 主菜 副菜	えびとじ丼	たこめし	ピラフ	キーマカレー	ごはん
Kcal		1005	1237	1261	1238	1184
朝	主食 主菜 副菜	サフランライス ビーフシチュー	ごはん 豚しゃぶ	ミネストローネ	サラダバイキング	ごはん
Kcal		1150	1197	1299	1039	1287
朝	主食 主菜 副菜	2733	3000	3190	2822	3092
朝	主食 主菜 副菜	夜食	うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼
Kcal		0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜	0	0	0	0	0
朝	主食 主菜 副菜</					