

献立予定表（10月度）

		日曜日	月曜日	火曜日 10月1日	水曜日 10月2日	木曜日 10月3日	金曜日 10月4日	土曜日 10月5日
朝	主食			ごはん・ホテルパン	ビザートースト	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	メロンパン・ごはん
	主菜			厚焼き卵	豆サラダ	温泉卵・大根おろし納豆	サケの塩焼き	ごぼうサラダ
	副菜			韓国風スープ 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	かき玉汁 牛乳	ハンブクススープ 牛乳
	Kcal			602	533	635	598	543
昼	主食			ごはん	ビリ辛カレー	ごはん	ごはん	わかめごはん
	主菜			鶏肉のホイル焼き	サラダバイキング	揚げ魚のあんかけ	タンドリーチキン	じゃこ天うどん
	副菜			かぼちゃサラダ レタス卵炒め	杏仁デザート 牛乳	卵豆腐 えびときゅうりのマリネ・清まし汁	ミモザサラダ コンソメスープ	牛肉コロッケ サラダ
	Kcal			1095	1289	1070	1087	1123
夕	主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス
	主菜			麻婆豆腐	ポークソテー	ロールキャベツ	ハマチの照焼	カルボナーラサラダ
	副菜			チューリップ(骨付唐揚げ) サラダ	トマトオムレツ オニオンサラダ	エビフライ サラダ	肉じゃが きゅうりとしらすの和え物	
	Kcal			1253	1150	1067	1057	1200
総カロリー		0	0	2950	2972	2772	2742	2866
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
	主菜	サケ茶漬け ゆで卵	クロワッサン・ごはん ハッシュドポテト	ごはん・クリームパン ウインナー	シュガードーナツ マカロニサラダ	ごはん・ミニメロンパン 納豆・ささかま	ごはん・食パン 温泉卵・ちりめんおろし	チョコクリスピー・ごはん ポテトサラダ
	副菜	漬物	コンソメスープ 牛乳	味噌汁 牛乳	中華スープ 牛乳	にゅうめん 牛乳	味噌汁 牛乳	コンソメスープ 牛乳
	Kcal	577	560	637	528	638	625	532
昼	主食			ごはん	チーズカレー	ごはん	ごはん	栗飯
	主菜			ビーフステーキ	白身魚の卵あんかけ	サラダバイキング	豚肉と卵の炒め	ポテトグラタン
	副菜			味噌汁 紅生姜	フライドポテト 生野菜サラダ	筑前煮 辛子和え	五目煮 三色和え	フライドチキン 生野菜サラダ
	Kcal	1122	1290	1079	1270	1087	1168	1040
夕	主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜			サケのチーズ焼き	ウインナー・マトチーズ鍋	肉団子と野菜のスープ	白身魚のガーリックソテー	焼肉風
	副菜			厚焼き卵 中華サラダ・ふりかけ	メンチカツ サラダ	ミニバーク サラダバイキング	やきそば シーフードマリネ	たこキムチ 土佐煮
	Kcal	1056	1097	1069	1009	1050	1147	1099
総カロリー		2755	2947	2785	2807	2775	2940	2671
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
	主菜	ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・ホワイトブレッド	ホットドッグ	ごはん・ロールパン	ごはん・ホットケーキ	ランチバック・ごはん
	副菜	じゃこ天 けんちん汁 牛乳	フルーツ盛り合わせ パンブクススープ 牛乳	チキンナゲット 赤だし 牛乳	スコッチエッグ 中華スープ 牛乳	温泉卵・味付かつおフレーク 味噌汁 牛乳	とろろ・卵納豆・肉団子 味噌汁 牛乳	スバゲティ・サラダ 卵スープ 牛乳
	Kcal	680	621	663	581	625	683	565
昼	主食			男の親子丼	とろろごはん	チャーハン	ポークカレー	ごはん
	主菜			サバの塩焼き	オニオンボン酢	イカと大根の煮物	チャーハン	ポークカレー
	副菜			味噌汁 白菜漬	味噌汁 白菜漬	味噌汁 白菜漬	味噌汁 白菜漬	味噌汁 白菜漬
	Kcal	1280	1180	1035	1247	1250	1200	1083
夕	主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜			おでん	ひつまぶし	おでん	ひつまぶし	おでん
	副菜			肉じゃがコロッケ サラダ	ミニからあげ 生野菜サラダ	味噌汁 胡麻和え キムチスープ	味噌汁 胡麻和え キムチスープ	味噌汁 胡麻和え キムチスープ
	Kcal	1152	1220	1236	1201	1140	1123	1236
総カロリー		3112	3021	2934	3029	3015	3006	2884
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
	主菜	ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・ミルクフランス	ベーコントースト	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・食パン	チーズ蒸パン・ごはん
	副菜	白玉焼き 味噌汁 牛乳	ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳	ツナマヨ 味噌汁 牛乳	ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	温泉卵・梅風味納豆 味噌汁 牛乳	さばの塩焼き かき玉汁 牛乳	フルーツ盛り合わせ コンソメスープ 牛乳
	Kcal	522	653	614	580	573	523	582
昼	主食			牛丼(チーズ・キムチ)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	副菜			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	Kcal	1150	1256	1268	1287	1220	1231	1020
夕	主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜			豚肉のねぎ焼き	鶏の塩鍋	鶏肉のにんにくほちみつ焼き	豚肉のしょうが焼き	ハマチの照焼
	副菜			冷奴	麻婆豆腐	鶏串カツ	餃子	鶏軟骨揚げ
	Kcal	1182	1034	1125	1036	1212	1754	1144
総カロリー		2854	2943	3007	2903	3005	1754	2746
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
	主菜	鍋茶漬け	クロワッサン・ごはん	ごはん・ホテルパン	ポテサラトースト	ごはん・ロールパン		
	副菜	ちりめんさんしょ 漬物	スクランブルエッグ 中華スープ 牛乳	厚焼き卵 味噌汁 牛乳	かぼちゃサラダ 中華スープ 牛乳	八幡巻 赤だし 牛乳		
	Kcal	578	566	630	545	621		
昼	主食			えびとじ丼	たこめし	さわらの西京焼	味噌汁	味噌汁
	主菜			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	副菜			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	Kcal	1005	1237	1261	1238	1184		
夕	主食			サフランライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜			ビーフシチュー	豚しゃぶ	鶏天	魚のチャンチャン焼き	キムチチゲ鍋
	副菜			カルボナーラサラダ	冷奴	大根のそぼろ煮	肉じゃが	春巻き・ゴマ団子
	Kcal	1150	1197	1299	1039	1287		
総カロリー		2733	3000	3190	2822	3092	0	0
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
総カロリー		0	0	0	0	0	0	0
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー