

月間献立表(26年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5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
朝	主食	ごはん・チョコクリスピー	おにぎり・クリームパン	おにぎり・ロールパン	おにぎり・食パン	おにぎり・コーンパン	ごはん・ミニフランス	ごはん・アメリカンドッグ
	主菜	梅煮し焼売	キャベツ・インナーソテー	野菜コロッケ	フロッキーとんかつのソテー	焼豚切り落とし	チキンカツ	豚と白菜煮
	副菜	豚焼ききん	ナチュラルカットポテトフライ	いんげん煮り炒め	揚げたこやき	納豆・きみとろ煮子	さつま芋サラダ	南瓜煮
	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルメーク(メロン)	牛乳
昼	主食	622	641	634	624	587	633	583
	主菜	豚キムチ丼	ごはん	ごはん	オムカツカレー	ごはん	ごはん	わかめごはん
	主菜	チンゲン菜とかにカマ炒め	ぶり大根	ツナスパゲティ	サラダバイキング	鯖のぶり辛味噌焼き	麻婆豆腐	竹輪天うどん
	副菜	中華くらげの和え物	親子炒り卵	ミニグラタン	牛乳	鶏と蓮根の炒め煮	五目厚焼ききん	きんぴらゴボウ
タ	主食	788	768	893	902	787	815	769
	主菜	ごはん	ごはん	ごはん・五目ご飯	ごはん	～郷土料理の日～	ごはん	ごはん・バケツ
	主菜	チキンカツ	ビーフステーキ	おでん	鶏天	鹿角島	デミタシハンバーグ	クリームシチュー
	副菜	ピーマンソテー	ハッシュドポテト	蓮根の天ぷら	ひし煮	人参とブロッコリーのグラッセ	人参とブロッコリーのグラッセ	ミックスクラッシュレタス
夜	主食	894	942	888	864	869	873	873
	主菜	カリフラワーとマカロニのサラダ	和風風パサダ	切干とコーンの胡麻ドレ	白菜のおかか和え	もずくの味噌汁	小松菜と油揚げの赤だし	小松菜と油揚げの赤だし
	副菜	ミネストローネ	コーンスープ	里芋の味噌汁	もずくの味噌汁	もずくの味噌汁	もずくの味噌汁	もずくの味噌汁
	Kcal	2304	2351	2415	2390	1374	2317	2225
朝	主食	お茶漬け	ごはん・レーズンロール	ごはん・食パン	ごはん・あんぱん	ごはん・ホワイトブレッド	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・クロワッサン
	主菜	若鶏のハチマキ	唐揚げ	ポイルフランス	納豆きん	ジャーマンポテト	目玉フライ	ベーコンソテー
	副菜	梅干・白菜漬	揚げ茄子浸し	五目炒り卵	野菜サラダ	納豆・きみとろ煮子	大根サラダ	ほうれん草の白和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルメーク(バナナ)	牛乳	牛乳
昼	主食	687	722	697	672	622	721	623
	主菜	チキンカツ	ごはん	ごはん・焼きうどん	ビーフカレー	ごはん	ごはん	ごはん・ハチマキちゃんぽん
	主菜	フロッキー・コンソメ煮	ポーク焼肉	メンマの胡麻炒め	サラダバイキング	魚のフリッター・バーニャカウ	チキンカツステーキ	春巻き
	副菜	クルトンサラダ	椎茸と筍の山菜炒め	竹輪の味噌和え	牛乳	中華炒り卵	レンコンの甘酢炒め	きゅうりのなめたけ和え
タ	主食	901	845	823	932	832	798	877
	主菜	豚バラのデミタシ煮	秋刀魚の塩焼き	チンジャオロウス	串カツ	ミートドリア	豚の根野菜の味噌煮	いか天チリソース
	主菜	和風スパaghetti	大豆の五目豆	南瓜焼売	ぶりやき	クリームコロッケ	揚げ出し豆腐	ミニロールキャベツコンソメ煮
	副菜	さつま揚げとまいたけ炒め	さほろ肉じゃが	えんどう豆の中華和え	さく切りキャベツ	わかめとじゃこのサラダ	おくらのおかか和え	切干大根甘酢
夜	主食	845	984	845	941	999	876	876
	主菜	キャベツの味噌汁	食育の日(魚を綺麗に食べる)	もずくの味噌汁	ポークジュ	メロンゼリー	茄子の味噌汁	じゃが芋の味噌汁
	副菜	食育の日(魚を綺麗に食べる)	食育の日(魚を綺麗に食べる)	食育の日(魚を綺麗に食べる)	食育の日(魚を綺麗に食べる)	食育の日(魚を綺麗に食べる)	食育の日(魚を綺麗に食べる)	食育の日(魚を綺麗に食べる)
	Kcal	2433	2551	2365	2545	2453	2395	2376
朝	主食	ごはん・フルーツグラノーラ	ごはん・チョコデニッシュ	ごはん・コロッケパン	ごはん・ホテルブレッド	ごはん・胡麻ロール	ごはん・ミニフランス	ごはん・ふわふわドーナツ
	主菜	コンコロッケ	枝豆焼売	かに玉	鶏肉団子と里芋煮	魚フライ	大根と厚揚げ煮	ベーコンソテー
	副菜	キャベツのおかか和え	もやしと天ぷらソテー	ツナじゃが	フロッキーとコーン炒り炒め	納豆・きみとろ煮子	目玉焼き	小松菜と油揚げ煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・グルト(グレープ味)	牛乳
昼	主食	672	656	658	674	681	679	664
	主菜	天丼	ごはん	ごはん	エビカツカレー	ごはん	ごはん	栗ごはん
	主菜	芋煮	牛とごぼうの甘辛煮	鶏の唐揚げ	サラダバイキング	豚キムチ	焼き鯖の照り煮	山菜と豆腐の煮物
	副菜	ひじきのサラダ	南瓜煮	炒り煮大豆	フルーチェ	五目炒め煮	肉じゃが	ゴボウの唐揚げ
タ	主食	926	892	901	928	887	864	893
	主菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	グリルチキン	揚げ豆腐中華あんかけ	ポークソテー	照り焼きハンバーグ	里芋コロッケ	オムライス	新巻
	副菜	れんこん金平	アスパラ炒り炒め	きのこソテー	ナチュラルカットポテトフライ	切干煮	チリコンカン	かに棒とツナの中巻煮
夜	主食	887	928	872	899	897	975	928
	主菜	トマトとチーズのサラダ	揚げ餃子	レタスとクルトンサラダ	和風風パサダ	冷奴	長芋とろろ	ひじきの白和え
	副菜	なめこの赤だし	春雨スープ	白身とベーコンのミルクスープ	コーンスープ	大根と松山揚げの味噌汁	ミネストローネ	中華卵のスープ
	Kcal	2485	2476	2431	2501	2465	2518	2485
朝	主食	ごはん・チョコクリスピー	ごはん・食パン	ごはん・監製ロール	ごはん・クロワッサン	ごはん・コーンブレッド	ごはん・バターロール	ごはん・バターロール
	主菜	アスパラ・インナーソテー	豆腐ハンバーグ照り煮	チキンナゲット	豚と白菜煮	ミートボールのケチャップ煮	焼きそば	焼きそば
	副菜	れんこんチンパサラダ	ひじきの炒め煮	ナチュラルチーズ	ふわふわエン	納豆・きみとろ煮子	ほうれん草とコーン炒め	ほうれん草とコーン炒め
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルメーク(MR)	牛乳・ミルメーク(MR)
昼	主食	684	676	728	698	648	715	684
	主菜	かに玉中華丼	ごはん	スープスパゲティ	きのこチキンカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	チヂミ	鮎のちゃんちゃん焼き	かにクリームコロッケ	サラダバイキング	キョロケ	豚とキャベツの塩炒め	豚とキャベツの塩炒め
	副菜	大根とわかめのしめじ和え	中華炒り卵	海菜サラダ	牛乳	肉入りナムル	蓮根と竹輪のぶり煮	蓮根と竹輪のぶり煮
タ	主食	948	894	922	915	905	878	878
	主菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏の玉子焼き	おぎなひ	牛のすきやき風	牛のすきやき風	鶏の玉子焼き	鶏の玉子焼き	鶏の玉子焼き
	副菜	なすの煮物	なすの煮物	なすの煮物	なすの煮物	なすの煮物	なすの煮物	なすの煮物
夜	主食	876	922	928	897	824	900	876
	主菜	かきたま汁	えのきの味噌汁	巻き巻のすまし	巻き巻のすまし	巻き巻のすまし	巻き巻のすまし	巻き巻のすまし
	副菜	かきたま汁	えのきの味噌汁	えのきの味噌汁	えのきの味噌汁	えのきの味噌汁	えのきの味噌汁	えのきの味噌汁
	Kcal	2508	2492	2628	2510	2377	2493	2508