

**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1日	10月2日	10月3日	10月4日	
朝	主食 主菜			ごはん・ホテルフレッド 餃子の醤油揚げ	ごはん・レーズンロール 網焼きハンバーグ	ごはん・ミニメロンパン ベーコンソテー	ごはん・食パン クリーミーコロッケ	
	副菜			さつじ餅焼き 牛乳	納豆・きみどろ玉子 牛乳	野菜・ラフ	野菜・コーン	
	Kcal			もやしのスープ	ほうれん草の赤だし	牛乳・ミルームーク(いちご)	牛乳	
				831	797	788	802	
昼	主食 主菜	<b>商品入荷等の都合により 献立および使用材料が 変更になる場合が ありますのでご了承下さい。 変更時には 食堂配膳口に 掲示します。</b>			チキンカレー サラダバイキング	ごはん 豚と野菜炒め	ごはん 豚と野菜炒め	豚肉ちまき
	副菜	牛乳	大豆の五目煮 山芋ライス	牛乳	坦々麺			
	Kcal	878	846	823	981			
夕	主食 主菜			ごはん 豚丼	ごはん 豚の立揚げ丼	ごはん 小松葉と卵のソテー	ごはん エビ唐辛子	
	副菜			大根の金平 白和え	納豆・きみどろ玉子 牛乳	山芋ライス 白ねぎの味噌汁	ほうれん草のナムル もやしと豚の中華和え	
	Kcal			871	823	867	834	
総カロリー	0	0	0	2,580	2,466	2,478	2,617	
夜食		親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ピーフカレー	照り焼きバーガー	
	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 主菜	ごはん・チョコクリスピードーナツ 海老蒸し焼売	おにぎり・リームパン キャベツインナー・ソテー	おにぎり・食パン 野菜コロッケ	おにぎり・コンハン 豚焼肉丼	ごはん・ミニフランス チキンカツ	ごはん・アメリカンドッグ 豚と白菜煮	
	副菜	厚焼き玉子 牛乳	ナチュラルカットドントライ 牛乳・ヨーグルト	いんげん香り炒め 牛乳	納豆・きみどろ玉子 牛乳	さつま芋サラダ 牛乳・ミルームーク(メロン)	南瓜煮 牛乳	
	Kcal	622	641	634	624	587	633	
							583	
昼	主食 主菜	豚キムチ丼 チキン丼とがくら炒め	ごはん チキン丼とがくら炒め	ごはん オムカツカレー	ごはん 鯛のひき辛味噌焼き	ごはん 麻婆豆腐	ごはん・わかれごはん 竹輪うどん	
	副菜	中華くだけの和え物 もやしの中華スープ	ナッシュソース キャベツ	チカラバゲティ ミニフラン	牛乳	納豆・きみどろ玉子 牛乳	五目厚焼き玉子 春雨と山芋のボウ酢和え	
	Kcal	788	768	893	902	787	815	
							769	
夕	主食 主菜	ごはん チキンカツ	ごはん ピーフステーキ	ごはん 鶏天	～郷土料理の日～ 豚焼肉丼	ごはん デミ煮込みパン	ごはん・パケット	
	副菜	ピーマンソテー カラフルマッシュのサラダ	ハッシュドポテト 和風スパサラダ	唐揚げの天ぷら りんごとコーンの胡麻ドレ	～いきき者～ 白菜のおかか和え	～人参とワサビ～のグラセ	～ミックスクラブルエッグ～	
	Kcal	894	942	888	864	869	873	
総カロリー	2,304	2,351	2,415	2,390	1,374	2,317	2,225	
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	
朝	主食 主菜	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・ホワイトフレッド	ごはん・ミニメロンパン	
	副菜	若鶏の八幡巻き 梅干・白芋煮	唐揚げ 揚げ茄子浸し	ボイルフラン	網焼ミニハンバーグ	じゃこマンボト	目玉フライ	
	Kcal	687	722	697	672	622	721	
							623	
昼	主食 主菜	チキンソース丼 クリンサラダ	ごはん チキンソース	ごはん・焼きうどん	ごはん・オムカツカレー	ごはん・魚のフリット～カツ～	ごはん・ハラミちゃんぽん	
	副菜	和風スパサラダ さつま揚げせんまい炒め煮	椎茸と筍の山芋炒め ソテーと胡麻の醤油和え	竹輪の葱味噌和え	牛乳	中華炒り卵	春雨と山芋のボウ酢和え	
	Kcal	901	845	823	932	832	798	
							877	
夕	主食 主菜	ごはん 豚バラのミニチーズ	ごはん・さつま揚げせんまい炒め煮	ごはん・さつま揚げせんまい炒め煮	ごはん・ロールパン	ごはん・豚の根葉の味噌煮	ごはん・いか天チリソース	
	副菜	副菜のスープ	チキンソース 野菜の味噌汁	玉ねぎと胡麻の味噌汁	ミートドリア	レンコンの甘酢炒め	きゅうりのなめたけ和え	
	Kcal	845	984	845	941	999	876	
							876	
総カロリー	2,433	2,551	2,365	2,545	2,453	2,395	2,376	
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	
朝	主食 主菜	ごはん・フルーツグリル	ごはん・チョコニッシュ	ごはん・コロッケパン	ごはん・ホテルフレッド	ごはん・胡麻ロール	ごはん・ふわふわドーナツ	
	副菜	枝豆の甘味煮	秋刀魚の塩焼き	唐揚げ	肉団子と里芋煮	牛乳	小松菜と厚揚げ煮	
	Kcal	672	656	658	674	681	679	
							664	
昼	主食 主菜	ごはん 芋煮	ごはん 芋煮	ごはん エビカツカレー	ごはん サラダ	ごはん キムチ	乗ごはん	
	副菜	わらび餅	唐揚げ	チカラバゲティ	牛乳	五目煮	山芋どろどろ	
	Kcal	926	892	901	928	887	893	
夕	主食 主菜	ごはん 豚バラのミニチーズ	ごはん・さつま揚げせんまい炒め煮	ごはん・さつま揚げせんまい炒め煮	ごはん・ロールパン	ごはん・豚の根葉の味噌煮	ごはん・いか天チリソース	
	副菜	和風スパサラダ さつま揚げせんまい炒め煮	豆芽の山芋炒め えんどう豆の山芋和え	牛乳	ミートドリア	レンコンの甘酢炒め	ミニドーナツキッセンソース	
	Kcal	845	984	845	941	999	876	
							876	
総カロリー	2,485	2,476	2,431	2,501	2,465	2,518	2,485	
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	10月26日	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	ごはん・チョコクリスピードーナツ	ごはん・食パン	ごはん・豚手ロール	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	
	副菜	アスパラウイナーネー	豆腐ハンバーグ照り煮	チキンナゲット	豚と白菜煮	ミートボールのチキャップ煮	ごはん・ふわふわドーナツ	
	Kcal	684	676	728	698	648	715	
昼	主食 主菜	かに玉中華丼ハーフ	ごはん・食パン	ごはん・豚手ロール	ごはん・豚手ロール	ごはん・エビカツカレー	ごはん	
	副菜	れんこん辛味	アスパラ香り炒め	きのこのニンテ	チカラバゲティ	キラロッケ	豚とキヤッペの塩炒め	
	Kcal	948	894	922	915	905	878	
夕	主食 主菜	ごはん ナゲット	ごはん のやんちゃん焼き	ごはん 野菜の味噌汁	ごはん 野菜の味噌汁	飼めし・媛どりの照焼き	ごはん	
	副菜	大根とわかめのレモン和え	中華炒り卵	牛のすきやき風	牛のすきやき風	鶏門金時のミンネ	鶏門金時	
	Kcal	876	928	872	899	897	928	
総カロリー	2,508	2,492	2,628	2,510	2,377	2,493	0	
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			