

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   |                                       |                                         |                                            | ごはん・ホテルブレッド                               | ごはん・レーズンロール                             | ごはん・ミニメロンパン                                 | ごはん・食パン                                   |
|       | 主菜   |                                       |                                         |                                            | 餃子の磯辺揚げ                                   | 網焼きハンバーグ                                | ベーコンソテー                                     | クリーミーコロッケ                                 |
|       | 副菜   |                                       |                                         |                                            | きのこ卵焼き<br>牛乳<br>もやしのスープ                   | 納豆・きみとろ玉子<br>牛乳<br>ほうれん草の赤だし            | 野菜サラダ<br>牛乳・ミルメーク(いちご)<br>大根と松山揚げの味噌汁       | ブロッコリー・コーンソテー<br>牛乳<br>クリームスープ            |
|       | Kcal |                                       |                                         |                                            | 831                                       | 797                                     | 788                                         | 802                                       |
| 昼     | 主食   |                                       |                                         |                                            | チキンカレー                                    | ごはん                                     | ごはん                                         | 豚肉ちまき                                     |
|       | 主菜   |                                       |                                         |                                            | サラダバイキング                                  | 魚のフリット・ジンジャーソース                         | 豚と野菜炒め                                      | 坦々麺                                       |
|       | 副菜   |                                       |                                         |                                            | 牛乳<br>アロエヨーグルト                            | 大豆の五目煮<br>山芋スライス<br>みかんゼリー              | エビ焼売<br>もやしとメンマの中華和え<br>キャベツ・ウィンナー・スープ      | ほうれん草のナムル<br>杏仁豆腐                         |
|       | Kcal |                                       |                                         |                                            | 878                                       | 846                                     | 823                                         | 981                                       |
| 夕     | 主食   |                                       |                                         |                                            | ごはん                                       | ごはん                                     | ごはん                                         | ごはん                                       |
|       | 主菜   |                                       |                                         |                                            | 酢豚                                        | 揚げ棒餃子                                   | チキンカツ                                       | ビーフソテー・レモン風味                              |
|       | 副菜   |                                       |                                         |                                            | 大根の金平<br>白和え<br>茄子の味噌汁                    | 玉ねぎ・ピーマン・そぼろ炒め<br>叩き胡瓜のごま和え<br>なめこの味噌汁  | 小松菜と卵のソテー<br>煮盛り合わせ<br>豆腐の味噌汁               | ポテト・ガーリック・ソテー<br>かに棒サラダ<br>コンソメスープ        |
|       | Kcal |                                       |                                         |                                            | 871                                       | 823                                     | 867                                         | 834                                       |
| 総力ロリー |      | 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                                    | ビーフカレー                                      | 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   | 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   | 海老蒸し焼売                                | キャベツ・ウィンナー・ソテー                          | 野菜コロッケ                                     | ブロッコリーとハム・のソテー                            | 焼豚切り落とし                                 | チキンカツ                                       | 豚と白菜煮                                     |
|       | 副菜   | 厚焼き玉子<br>牛乳<br>ポタージュ                  | ナチュラルカットポテトフライ<br>牛乳・ヨーグルト<br>ほうれん草の赤だし | いんげん・香り炒め<br>牛乳<br>コンソメスープ                 | 揚げたこやき<br>牛乳<br>なめこと松山揚げの味噌汁              | 納豆・きみとろ玉子<br>牛乳<br>豆腐の麦みそ汁              | ツナサラダ<br>牛乳・ミルメーク(メロン)<br>ポトフ               | 南瓜煮<br>牛乳<br>卵スープ                         |
|       | Kcal | 622                                   | 641                                     | 634                                        | 624                                       | 576                                     | 642                                         | 583                                       |
| 昼     | 主食   | 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   | チンゲン菜とかにかマ炒め<br>中華くらげの和え物             | ブリ大根<br>親子炒り卵                           | ツナ・スパゲティ<br>ミニグラタン                         | サラダバイキング<br>牛乳                            | 鯖のピリ辛味噌焼き<br>鶏と蓮根の炒め煮                   | 麻婆豆腐<br>五目厚焼き玉子                             | 竹輪うどん<br>きんぴらゴボウ                          |
|       | 副菜   | もやしの中華スープ                             | きゅうりもみ・胡麻油かけ<br>てまり麩のすまし                | トマトと水菜のサラダ<br>ぶどう                          | 抹茶プリン                                     | ほうれん草・ピーナツ和え<br>けんちん汁                   | 春雨とハムのボン酢和え<br>わかめスープ                       | ワッフル                                      |
|       | Kcal | 788                                   | 768                                     | 893                                        | 902                                       | 787                                     | 815                                         | 769                                       |
| 夕     | 主食   | ごはん                                   | ごはん                                     | ごはん・五目ご飯                                   | ごはん                                       | ごはん・豚角煮                                 | ごはん                                         | ごはん・バケット                                  |
|       | 主菜   | チキンカツ                                 | ビーフステーキ                                 | おでん                                        | 鶏天                                        | さつま揚げ                                   | デミ煮込みハンバーグ                                  | クリームシチュー                                  |
|       | 副菜   | ピーマンソテー<br>カリフラワーとマカロニのサラダ<br>ミネストローネ | ハッシュドポテト<br>和風スパサラダ<br>コーンスープ           | 蓮根の天ぷら<br>切干とコーンの胡麻ドレ<br>里芋の味噌汁            | ひじき煮<br>白菜のおかか和え<br>もずく味噌汁                | さつま芋のサラダ<br>もやしといんげんの味噌汁<br>郷土料理の日(鹿児島) | 人参とブロッコリーのグラッセ<br>青じそ・スパ・ソテー<br>小松菜と油揚げの赤だし | ミックススクランブルエッグ<br>揚げ豆腐のサラダ<br>メロンゼリー       |
|       | Kcal | 894                                   | 942                                     | 888                                        | 864                                       | 1,293                                   | 869                                         | 873                                       |
| 総力ロリー |      | 2,304                                 | 2,351                                   | 2,415                                      | 2,390                                     | 2,656                                   | 2,326                                       | 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                                    | ビーフカレー                                      | 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   | 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   | 若鶏の八幡巻き<br>梅干・白菜漬                     | 唐揚げ                                     | ポイル・フランク                                   | 網焼きミニハンバーグ                                | ジャー・マン・ポテト                              | 目玉フライ                                       | ベーコンソテー                                   |
|       | 副菜   | 牛乳<br>きのこスープ                          | 揚げ茄子浸し<br>牛乳<br>きのこスープ                  | 五目炒り卵<br>牛乳<br>玉ねぎとポテトの味噌汁                 | 野菜サラダ<br>牛乳<br>白菜と松山揚げの味噌汁                | 納豆・きみとろ玉子<br>牛乳・ミルメーク(バナナ)<br>大根の赤だし    | 大根サラダ<br>牛乳<br>パンプキン・スープ                    | ほうれん草の白和え<br>牛乳<br>コーン・スープ                |
|       | Kcal | 687                                   | 722                                     | 697                                        | 672                                       | 622                                     | 721                                         | 623                                       |
| 昼     | 主食   | チキンカツ丼                                | 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・八幡浜ちゃんぽん                              |
|       | 主菜   | ブロッコリー・コーン・ソメ煮<br>クルトン・サラダ            | ボーク・焼肉<br>椎茸と筍の山菜炒め                     | メンマの胡麻炒め<br>竹輪の葱味噌和え                       | サラダバイキング<br>牛乳                            | 魚のフリッター・バーニャカウダー<br>中華炒り卵               | チキン・ガーリック・ステーキ<br>レンコンの甘酢炒め                 | 春巻き<br>きゅうりのなめたけ和え                        |
|       | 副菜   | ポテトのスープ                               | ツナと胡瓜の醤油和え<br>わかめと胡麻のスープ                | 玉子豆腐のすまし                                   | 冷凍みかん                                     | カリカリ鶏皮サラダ<br>野菜・スープ                     | ポテト・サラダ<br>えのきの味噌汁                          | 胡麻団子                                      |
|       | Kcal | 901                                   | 845                                     | 823                                        | 932                                       | 832                                     | 798                                         | 877                                       |
| 夕     | 主食   | ごはん                                   | ごはん・かきたま汁                               | ごはん                                        | ごはん                                       | ごはん・ロールパン                               | ごはん                                         | ごはん                                       |
|       | 主菜   | 豚バラのデミ・シチュー煮                          | 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                                 |
|       | 副菜   | 和風スパ・ソテー<br>さつま揚げ・ぜんまい炒め煮<br>キャベツの味噌汁 | 大豆の五目豆<br>そぼろ肉じゃが<br>食育の日(魚を綺麗に食べる)     | 南瓜焼売<br>えんどう豆の中華和え<br>もずく味噌汁               | ピリ辛・こんにゃく<br>さく切りキャベツ<br>ポタージュ            | クリーム・コロッケ<br>わかめとじゃこのサラダ<br>メロンゼリー      | 揚げ出し豆腐<br>おくらのおかか和え<br>茄子の麦みそ汁              | ミニ・ロール・キャベツ・コンソメ煮<br>切干・大根・甘酢<br>じゃが芋の味噌汁 |
|       | Kcal | 845                                   | 984                                     | 845                                        | 941                                       | 999                                     | 876                                         | 876                                       |
| 総力ロリー |      | 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                                    | ビーフカレー                                      | 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   | ごはん・チョコ・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   | コーン・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<br>牛乳・ヨーグルト<br>さつま芋の味噌汁    | もやしと天ぷら・ソテー<br>牛乳<br>わかめ・スープ            | ツナ・じゃが<br>牛乳<br>豆腐の麦味噌汁                    | ブロッコリーとコーン・香り炒め<br>牛乳<br>そうめん・すまし         | 納豆・きみとろ玉子<br>牛乳<br>巻き麩の赤だし              | 目玉焼き<br>牛乳・グルト(グレープ・味)<br>ポタージュ             | 小松菜と油揚げ・煮・浸し<br>牛乳<br>玉葱と人参の味噌汁           |
|       | Kcal | 672                                   | 656                                     | 658                                        | 674                                       | 681                                     | 679                                         | 664                                       |
| 昼     | 主食   | 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                                     | 山菜とろろ・うどん                                 |
|       | 副菜   | ひじきのサラダ<br>トマトと玉ねぎのボン・酢和え<br>小松菜の味噌汁  | 南瓜煮<br>いんげんの胡麻・マヨ和え<br>小松菜の味噌汁          | 炒り煮・大豆<br>いんげんの胡麻・マヨ和え<br>茄子の味噌汁           | 牛乳<br>フルー・チェ                              | 五目炒め煮<br>ほうれん草・ナムル<br>もやしのジン・ジャースープ     | 肉じゃが<br>キャベツの胡麻和え                           | ゴボウの唐揚げ<br>高野の卵とじ                         |
|       | Kcal | 926                                   | 892                                     | 901                                        | 928                                       | 887                                     | 864                                         | 893                                       |
| 夕     | 主食   | 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                             | ボーク・ソテー                                    | 照り焼き・ハンバーグ                                | 里芋コロッケ                                  | ササミ・チーズ・フライ                                 | 酢豚                                        |
|       | 副菜   | れんこん・金平<br>トマトとチーズのサラダ<br>なめこの赤だし     | アスパラ・香り炒め<br>揚げ餃子<br>春雨・スープ             | きのこ・ソテー<br>レタスとクルトン・サラダ<br>白菜とベーコンのミルク・スープ | ナチュラル・カット・ポテト・フライ<br>和風・スパ・サラダ<br>コーン・スープ | 切干煮<br>冷奴<br>大根と松山揚げの味噌汁                | チリ・コン・カーン<br>長芋とろろ<br>ミネストローネ               | かに棒とチンゲン・サイ・中華煮<br>ひじきの白和え<br>中華卵の・スープ    |
|       | Kcal | 887                                   | 928                                     | 872                                        | 899                                       | 897                                     | 975                                         | 928                                       |
| 総力ロリー |      | 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                                    | ビーフカレー                                      | 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   | ごはん・チョコ・クリスピー                         | ごはん・食パン                                 | ごはん・胚芽・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                                 |                                           |
|       | 主菜   | アスパラ・ウィンナー・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                                        |                                           |
|       | 副菜   | れんこん・チップ・サラダ<br>牛乳・ヨーグルト<br>クリーム・スープ  | ひじきの炒め煮<br>牛乳<br>茄子の赤だし                 | ナチュラル・チーズ<br>牛乳<br>野菜・スープ                  | ふわふわ・エッグ<br>牛乳<br>けんちん汁                   | 納豆・きみとろ玉子<br>牛乳<br>ポテトと松山揚げの味噌汁         | ほうれん草・コーン・炒め<br>牛乳・ミルメーク(メロン)               |                                           |
|       | Kcal | 684                                   | 676                                     | 728                                        | 698                                       | 648                                     | 715                                         |                                           |
| 昼     | 主食   | かに玉・中華・丼・ハーフ                          | ごはん                                     | スープ・スパゲティ                                  | きのこ・チーズ・カレー                               | ごはん                                     | ごはん                                         |                                           |
|       | 主菜   | チヂミ                                   | 鮭のちゃんちゃん焼き                              | かに・クリーミー・コロッケ                              | サラダバイキング                                  | ギョロ・ケ                                   | 豚とキャベツの塩炒め                                  |                                           |
|       | 副菜   | 大根とわかめのレモン和え<br>中華・スープ                | 中華炒り卵<br>胡瓜とイカの酢の物<br>豆腐のすまし            | 海藻・サラダ<br>エク・レア                            | 牛乳<br>バナナ                                 | 肉入り・ナムル<br>ブロッコリー・辛子和え<br>小松菜の味噌汁       | 蓮根と竹輪のピリ辛煮<br>山芋・たんざく<br>パンプキン・プリン          |                                           |
|       | Kcal | 948                                   | 894                                     | 922                                        | 915                                       | 905                                     | 878                                         |                                           |
| 夕     | 主食   | ごはん                                   | ごはん                                     | ごはん                                        | ごはん                                       | 鯛めし・焼どりの照焼き                             | ごはん                                         |                                           |
|       | 主菜   | 鶏の生・姜焼き                               | ねぎおろし・カツ                                | 牛のすきやき・風                                   | マーボー・豆腐                                   | 鳴門・金時のレモン煮                              | 根菜入り・鶏つくね・ハンバーグ                             |                                           |
|       | 副菜   | ピーマン<br>南瓜のいとし煮<br>かきたま汁              | つきこん・山菜炒め煮<br>キャベツの中華漬け<br>えのきの味噌汁      | ポテトの金平<br>たくあん・刻み・和え<br>巻き・麩のすまし           | 野菜の天ぷら<br>小松菜のお浸し<br>フルーツ・杏仁              | オニオン・サラダ<br>鳴門・わかめのすまし<br>郷土料理の日(地産地消)  | 厚揚げ・ステーキ<br>友禅卵<br>大根の赤だし                   |                                           |
|       | Kcal | 876                                   | 922                                     | 978                                        | 897                                       | 824                                     | 900                                         |                                           |
| 総力ロリー |      | 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                                    | ビーフカレー                                      | 照り焼きバーガー                                  |

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。