

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        |
| 朝食    |              |               |           |           |            |            | チーズ蒸しパン      |
|       |              |               |           |           |            |            | ごはん          |
|       |              |               |           |           |            |            | ジャーマンポテト     |
|       |              |               |           |           |            |            | 白菜スープ        |
|       |              |               |           |           |            |            | 牛乳           |
|       |              |               |           |           |            |            | 611          |
| 昼食    |              |               |           |           |            |            | ごはん          |
|       |              |               |           |           |            |            | 鶏南蛮うどん       |
|       |              |               |           |           |            |            | サラダバイキング     |
|       |              |               |           |           |            |            |              |
|       |              |               |           |           |            |            |              |
|       |              |               |           |           |            |            | 1036         |
| 夕食    |              |               |           |           |            |            | バターライス       |
|       |              |               |           |           |            |            | クリームシチュー     |
|       |              |               |           |           |            |            | ミニハンバーグ      |
|       |              |               |           |           |            |            | サラダ          |
|       |              |               |           |           |            |            |              |
|       |              |               |           |           |            |            | 1172         |
| 総カロリー |              |               |           |           |            |            | 2819         |
| 夕食    |              |               |           |           |            |            | てりやきバーガー     |
|       | 10月2日        | 10月3日         | 10月4日     | 10月5日     | 10月6日      | 10月7日      | 10月8日        |
| 朝食    | ごはん          | おにぎり2種(鮭・わかめ) | ごはん       | 卵トースト     | ごはん        | ごはん        | 揚げパン         |
|       | ホワイトブレッド     | 豚汁            | 食パン       | ごはん       | クロワッサン     | 厚焼き卵       | ごはん          |
|       | ゆで卵          | 漬物            | 温泉卵       | フルーツカクテル  | ハチ巻き       | 魚肉ソーセージ    | アンサンブルエッグ    |
|       | 納豆           | 牛乳            | けんちん汁     | 野菜スープ     | 赤だし        | フルーツ       | コンソメスープ      |
|       | 味噌汁          |               | サラダバイキング  | 牛乳        | 牛乳         | 味噌汁        | 牛乳           |
|       | 694          | 514           | 657       | 624       | 642        | 593        | 540          |
| 昼食    | 男の親子丼        | ごはん           | リゾット      | カツカレー     | ごはん        | 梅ちりめんご飯    | ごはん          |
|       | 漬物           | 豚のネギ塩焼き       | フライドチキン   | サラダバイキング  | 魚の照り焼き     | 鶏肉のピリ辛焼き   | あんかけラーメン     |
|       | すまし汁         | 大学芋           | サラダ       | デザート      | 肉じゃが       | レンコンの炒め物   | 揚げ餃子         |
|       |              | 野菜サラダ         | マカロニスープ   | 牛乳        | ほうれん草の和え物  | トマトサラダ     | サラダ          |
|       |              |               |           |           | 味噌汁        |            |              |
|       | 1302         | 1547          | 1201      | 1126      | 1005       | 1004       | 1243         |
| 夕食    | ごはん          | ごはん           | ごはん       | ごはん       | ごはん        | ごはん        | ごはん          |
|       | チキンのトマトチーズ焼き | 麻婆豆腐          | 焼きそば      | チーズハンバーグ  | おでん        | 豚肉のかりん揚げ   | 豚肉と豆腐の旨煮     |
|       | ポテトカップグラタン   | 餃子            | 軟骨の唐揚げ    | じゃが芋のグラッセ | エビ寄せフライ    | さつま芋の甘煮    | たこ焼き         |
|       | 大根なます        | 春巻き           | サラダ       | マカロニサラダ   | サラダ        | 春雨サラダ      | サラダ          |
|       |              | サラダ           |           | コンソスープ    |            | ふりかけ       |              |
|       | 1258         | 1067          | 1048      | 1233      | 1325       | 1588       | 1125         |
| 総カロリー | 3254         | 3128          | 2906      | 2983      | 2972       | 3185       | 2908         |
| 夕食    | きつねうどん       | てりやきバーガー      | ぶっかけうどん   | 鶏肉の竜田揚げ丼  | 豚肉の焼肉丼     | カレーライス     | てりやきバーガー     |
|       | 10月9日        | 10月10日        | 10月11日    | 10月12日    | 10月13日     | 10月14日     | 10月15日       |
| 朝食    | ごはん          | パン3種          | ごはん       | コーンマヨトースト | ごはん        | ごはん        | メロンパン        |
|       | チーズデニッシュ     | チキンナゲット       | オレンジデニッシュ | ごはん       | ロールパン      | じゃこ天       | ごはん          |
|       | ツナマヨ         | スクランブルエッグ     | 納豆        | マカロニサラダ   | 温泉卵        | ウィンナー      | スコッチエッグ      |
|       | すまし汁         | 春雨スープ         | フルーツ      | 白菜スープ     | 白味噌汁       | フルーツ       | 具だくさんコンソメスープ |
|       | 牛乳           | ヨーグルト         | 韓国風スープ    | 牛乳        | サラダバイキング   | 赤だし        | 牛乳           |
|       | 683          | 680           | 501       | 593       | 635        | 623        | 441          |
| 昼食    | 牛丼           | 舞茸ごはん         | ごはん       | チーズカレー    | ごはん        | ごはん        | ごはん          |
|       | 漬物           | 鶏肉の薬味焼き       | 豚肉の柳川風    | サラダバイキング  | 豚キムチ       | サバの味噌煮     | 肉うどん         |
|       | 味噌汁          | さつま揚げ         | 白菜の和え物    | デザート      | オクラと豆腐の和え物 | 豚バラ大根      | サラダバイキング     |
|       |              | 卵スープ          | にゅうめん     | 牛乳        | 味噌汁        | タコキムチ      |              |
|       |              |               |           |           |            | すまし汁       |              |
|       | 1218         | 1131          | 1375      | 1191      | 1297       | 1162       | 931          |
| 夕食    | ごはん          | ごはん           | ごはん       | ごはん       | 鮭菜めし       | ごはん        | ごはん          |
|       | 豚肉の味噌焼き      | ちゃんこ鍋         | 鮭のカレームニエル | 水餃子       | チキンカツ      | 生姜焼き       | チゲ鍋          |
|       | 大根のそぼろ煮      | メンチカツ         | 和風スパゲッティ  | 肉まん       | コールスローサラダ  | イカともやしの炒め物 | かぼちゃコロッケ     |
|       | 小松菜のお浸し      | サラダ           | エビと胡瓜のマリネ | サラダ       | すまし汁       | もろみ和え      | サラダ          |
|       |              |               | ふりかけ      |           |            | 味噌汁        |              |
|       | 1080         | 1198          | 977       | 976       | 1243       | 1054       | 1322         |
| 総カロリー | 2981         | 3009          | 2853      | 2760      | 3175       | 2839       | 2694         |
| 夕食    | きつねうどん       | 親子丼           | ぶっかけうどん   | 鶏肉の竜田揚げ丼  | 豚肉の焼肉丼     | カレーライス     | てりやきバーガー     |
|       | 10月16日       | 10月17日        | 10月18日    | 10月19日    | 10月20日     | 10月21日     | 10月22日       |
| 朝食    | ごはん          | パン3種          | ごはん       | きな粉トースト   | ごはん        | ごはん        | ランチパン(ツナ)    |
|       | ホワイトブレッド     | ゆで卵           | 食パン       | ごはん       | クロワッサン     | ごはん        | ごはん          |
|       | 目玉焼き         | ジャーマンポテト      | 肉団子       | ポテトサラダ    | 納豆         | 鮭の塩焼き      | スクランブルエッグ    |
|       | 味噌汁          | わかめスープ        | サラダ       | コンソメスープ   | サラダバイキング   | 味噌汁        | オニオンスープ      |
|       | 牛乳           | ヨーグルト         | 卵スープ      | 牛乳        | 若竹汁        | フルーツ       | 牛乳           |
|       | 693          | 391           | 568       | 698       | 646        | 751        | 654          |
| 昼食    | バーベキュー丼      | ごはん           | 食育 炊き込みご飯 | ポークカレー    | ごはん        | ごはん        | ごはん          |
|       | 漬物           | ポテトグラタン       | さんまの塩焼き   | サラダバイキング  | ミートスパゲッティ  | ホイコーロー     | 担々麺          |
|       | すまし汁         | カルボナーラサラダ     | 土佐煮       | デザート      | エビフライ      | ごぼうサラダ     | 小龍包          |
|       |              |               | 味噌汁       |           | サラダ        | 茄子の揚げ浸し    | サラダ          |
|       |              |               | 柿         |           |            |            |              |
|       | 1297         | 1272          | 929       | 1055      | 1073       | 1286       | 1150         |
| 夕食    | ごはん          | ごはん           | ごはん       | ごはん       | ごはん        | 郷土料理 福井県   | ごはん          |
|       | 豚肉のおろしポン酢    | 和風唐揚げ         | 煮込みハンバーグ  | 八宝菜       | ローストチキン    | ボルガライス     | タラのチーズ焼き     |
|       | 金平ごぼう        | 塩焼きそば         | ウィンナー     | 海鮮大焼売     | ビーフン       | サラダバイキング   | フライドポテト      |
|       | 枝豆           | ミモザサラダ        | サラダバイキング  | サラダ       | ツナサラダ      | コンソメスープ    | 海藻サラダ        |
|       | ふりかけ         | すまし汁          |           |           | わかめスープ     | デザート       | 卵スープ         |
|       | 1086         | 1186          | 1026      | 1023      | 926        | 1576       | 916          |
| 総カロリー | 3076         | 2849          | 2523      | 2776      | 2645       | 3613       | 2720         |
| 夕食    | きつねうどん       | てりやきバーガー      | ぶっかけうどん   | 鶏肉の竜田揚げ丼  | 豚肉の焼肉丼     | カレーライス     | てりやきバーガー     |
|       | 10月23日       | 10月24日        | 10月25日    | 10月26日    | 10月27日     | 10月28日     | 10月29日       |
| 朝食    | ごはん          | パン3種          | ごはん       | ホットドック    | ごはん        | ごはん        | ホットケーキ       |
|       | チーズデニッシュ     | ハッシュドポテト      | オレンジデニッシュ | ごはん       | ロールパン      | たこ焼き       | ごはん          |
|       | さつま揚げ        | ウィンナー         | 温泉卵       | フルーチェ     | 納豆         | つくねチーズ     | スパゲッティサラダ    |
|       | 赤だし          | キムチスープ        | 味噌汁       | 具だくさんスープ  | みかん        | すまし汁       | 豆スープ         |
|       | 牛乳           | ヨーグルト         | サラダバイキング  | 牛乳        | 野菜味噌汁      | フルーツ       | 牛乳           |
|       | 613          | 512           | 638       | 390       | 538        | 571        | 412          |
| 昼食    | 生姜焼き丼        | とろろごはん        | ごはん       | キーマカレー    | ごはん        | ごはん        | ごはん          |
|       | 漬物           | サバの塩焼き        | 豚肉と卵の炒め物  | サラダバイキング  | チンジャオロース   | 豚肉カルビ      | 五目うどん        |
|       | 味噌汁          | 肉じゃが          | 炊き合わせ     | デザート      | 中華和え       | コーングラッセ    | サラダバイキング     |
|       |              | 白菜のおかか和え      | 磯辺和え      |           | ごま団子       | 卵スープ       |              |
|       |              |               |           |           |            |            |              |
|       | 1052         | 999           | 1274      | 850       | 1018       | 1268       | 838          |
| 夕食    | ごはん          | ひつまぶし         | ごはん       | ごはん       | わかめごはん     | ごはん        | ごはん          |
|       | 照り焼きチキン      | アジフライ         | 鶏塩鍋       | ポークチャップ   | タンダーチキン    | 魚の照り焼き     | ビーフシチュー      |
|       | 餅巾着          | サラダ           | 牛肉コロッケ    | かぼちゃサラダ   | 五目煮        | だし巻き卵      | サラダバイキング     |
|       | オニオンポン酢      |               | サラダ       | かき玉汁      | ポテトサラダ     | 鶏肉のボン酢和え   | デザート         |
|       |              |               |           |           |            | 味噌汁        |              |
|       | 1182         | 816           | 1415      | 1177      | 1335       | 980        | 1018         |
| 総カロリー | 2847         | 2327          | 3327      | 2417      | 2891       | 2819       | 2268         |
| 夕食    | きつねうどん       | 親子丼           | ぶっかけうどん   | 鶏肉の竜田揚げ丼  | 豚肉の焼肉丼     | カレーライス     | てりやきバーガー     |
|       | 10月30日       | 10月31日        |           |           |            |            |              |
| 朝食    | お茶漬け         | パン3種          |           |           |            |            |              |
|       | ホワイトブレッド     | スクランブルエッグ     |           |           |            |            |              |
|       | さわらの西京焼き     | ベーコン          |           |           |            |            |              |
|       | 漬物           | マカロニスープ       |           |           |            |            |              |
|       | 牛乳           | ヨーグルト         |           |           |            |            |              |
|       | 738          | 458           |           |           |            |            |              |
| 昼食    | 親子丼          | ごはん           |           |           |            |            |              |
|       | 漬物           | フリッター盛り合わせ    |           |           |            |            |              |
|       | 赤だし          | サラダバイキング      |           |           |            |            |              |
|       |              | 味噌汁           |           |           |            |            |              |
|       |              |               |           |           |            |            |              |
|       | 1005         | 996           |           |           |            |            |              |
| 夕食    | ごはん          | ごはん           |           |           |            |            |              |
|       | 肉団子と野菜のスープ   | ピザ            |           |           |            |            |              |
|       | チキンオーブン焼き    | 唐揚げ           |           |           |            |            |              |
|       | サラダ          | サラダバイキング      |           |           |            |            |              |
|       |              | コンソスープ        |           |           |            |            |              |
|       | 1028         | 1293          |           |           |            |            |              |
| 総カロリー | 2771         | 2747          |           |           |            |            |              |
| 夕食    | きつねうどん       | てりやきバーガー      |           |           |            |            |              |

☆献立について☆

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**！！  
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**！！  
パン食に合わせたおかずとなっております。