

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		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日	
朝食	ごはん	パン2種	ごはん	きな粉トースト	ごはん	鶏雑炊		ごはん	鶏雑炊	ごはん	チョコチップメロンパン		
	ホテルブレッド	ごはん	穀物ロール	ごはん	クロワッサン	漬物		クロワッサン	漬物	ごはん	ごはん		
	ウインナー	スクランブルエッグ	納豆	ボテトサラダ	鮭の塩焼き	フルーツ		フルーツ	フルーツ	牛乳	オムレツ		
	味噌汁	コンソメスープ	厚焼き卵	春雨スープ	だし巻き卵	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	コンソメスープ		
	牛乳	フルーツ	味噌汁	ヨーグルト	すまし汁			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	682	497	655	617	613	613	665						
昼食	中華丼	ごはん	ごはん	オムカレー	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	漬物	豚肉の柳川風	魚の蒲焼風	サラダバイキング	フルコギ風	カツバーグ		フルコギ風	カツバーグ	カツバーグ	ショウギュラーメン		
	わかめスープ	魚の天ぷら	里芋の煮物	デザート	卵豆腐	高野豆腐の炊き合せ		卵豆腐	高野豆腐の炊き合せ	牛乳	オムレツ		
	付け野菜	大根サラダ	牛乳	牛乳	ナムル	三色和え		ナムル	三色和え	牛乳	コンソメスープ		
		若竹汁			中華スープ	赤だし		中華スープ	赤だし		赤だし		
	924	1409	943	1395	1271	1563	1194	3072	1188	2999	2999	2645	2645
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ひつまぶし		ごはん	ひつまぶし	ひつまぶし	わなかごはん		
	ちゃんこ鍋	チキン南蛮	麻婆豆腐	鶏塩鍋	鶏肉のにんにくはちみつ焼き	メンチカツ		鶏塩鍋	鶏肉のにんにくはちみつ焼き	メンチカツ	タラのチーズ焼き		
	牛肉コロッケ	もやしの雑魚煮	揚げ餃子	エビ寄せフライ	キャベツのコンソメ煮	付け野菜		エビ寄せフライ	キャベツのコンソメ煮	付け野菜	ジャーマンポテト		
	付け野菜	すまし汁	付け野菜	月見団子	胡瓜の酢物	味噌汁		月見団子	胡瓜の酢物	味噌汁	豆腐とトマトのサラダ		
	1154	1293	1030	1572	1188	823	786	3584	3072	2999	2999	2645	2645
	総カロリー	2760	3199	2628	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日					
	夜食	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					
朝食	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日						
	ごはん	パン2種	ごはん	ピザトースト	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	ウインナーパン		
	コーンブレッド	ごはん	食パン	ごはん	ロールパン	納豆		ロールパン	納豆	納豆	ごはん		
	つくねチーズ	ボテトカッピングラタン	温泉卵	パンブキンサラダ	ボトフ	温泉卵		パンブキンサラダ	ボトフ	温泉卵	ハッシュドポテト		
	味噌汁	中華スープ	サバの塩焼き	コンソメスープ	フルーツ	キムチスープ		サバの塩焼き	フルーツ	キムチスープ	マカロニスープ		
	牛乳	フルーツ	味噌汁	ヨーグルト	牛乳	牛乳		味噌汁	牛乳	牛乳	牛乳		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	461	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	461
昼食	そぼろ丼	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	梅ちりめんごはん		ごはん	梅ちりめんごはん	梅ちりめんごはん	ごはん		
	漬物	豚肉のネギ塩焼き	包み焼きハンバーグ	サラダバイキング	カルボナーラ	坦々麺		包み焼きハンバーグ	カルボナーラ	坦々麺	坦々麺		
	赤だし	茄子の揚げ浸し	粉ふき芋	デザート	ウインナー	肉じゃが		茄子の揚げ浸し	ウインナー	肉じゃが	小籠包		
		海藻サラダ	マカロニサラダ	牛乳	付け野菜	ほうれん草の和え物		海藻サラダ	牛乳	ほうれん草の和え物	味噌汁		
		味噌汁	わかめスープ		ジュース			味噌汁	ジュース				
	1221	1242	1055	1181	1718	1190	1410	2979	3773	3144	3144	3339	3339
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	郷土料理 名古屋		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	ビーフシチュー	タンドリーチキン	ミックスフライ	豚肉と豆腐の旨煮	グリルチキン	チキンチャップ		ビーフシチュー	タンドリーチキン	ミックスフライ	チキンチャップ		
	サラダバイキング	コーンソテー	豚肉のニラ炒め	ヒレカツ	フライドポテト	味噌カツ		サラダバイキング	コーンソテー	豚肉のニラ炒め	味噌カツ		
	デザート	オニオンポン酢	中華スープ	コーンサラダ	ミモザサラダ	大根サラダ		デザート	オニオンポン酢	中華スープ	大根サラダ	磯辺和え	
		コンソメスープ			コーンスープ	きしめん			コンソメスープ		きしめん	中華スープ	
	1037	1211	1101	1206	1238	1161	1468	2848	2979	3773	3144	3339	3339
	総カロリー	2848	2894	2760	10月18日	豚肉の焼肉丼	カレーライス	夜食	10月18日	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー	てりやきバーガー
朝食	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	10月19日	10月20日	10月21日				
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日						
	ごはん	パン2種	ごはん	小倉トースト	ごはん	お茶漬け		ごはん	ごはん	ごはん	ホットケーキ		
	ホテルブレッド	ごはん	穀物ロール	ごはん	クロワッサン	漬物		ホテルブレッド	ごはん	ごはん	ごはん		
	じゃこ天	フランクフルト	納豆	ジャーマンポテト	肉豆腐	さんま佃煮		じゃこ天	フランクフルト	納豆	さんま佃煮	スコッチャイグ	
	味噌汁	コンソメスープ	厚焼き卵	中華スープ	赤だし	牛乳		味噌汁	コンソメスープ	厚焼き卵	牛乳	韓国風スープ	
	牛乳	フルーツ	味噌汁	ヨーグルト	牛乳	牛乳	597	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	597
昼食	豚キム丼	ごはん	ごはん	チーズカレー	食育 秋と魚	ごはん		豚キム丼	ごはん	ごはん	ごはん		
	漬物	唐揚げ	ホイコーロー	サラダバイキング	炊き込みご飯	月見うどん		漬物	唐揚げ	ホイコーロー	月見うどん		
	卵スープ	金平ごぼう	ごま団子	デザート	さんまの塩焼き	天ぶら		卵スープ	金平ごぼう	ごま団子	天ぶら		
		ミニトマト	もやしの和え物	牛乳	さつま芋の煮物	シーフードマリネ			ミニトマト	もやしの和え物	シーフードマリネ	ふりかけ	
		わかめスープ	中華スープ		味噌汁	味噌汁							
	1055	1172	1307	1303	1022	1234	1208	2979	3071	3144	3144	3339	3339
夕食	ごはん	牛飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	ごまみそ鍋	魚の照り焼き	焼きそば	肉団子と野菜のスープ	すき焼き風	中華風蒸し鶏		ごまみそ鍋	魚の照り焼き	焼きそば	中華風蒸し鶏		
	アヒフライ	厚揚げの煮物	揚げ出し豆腐	かばちゃコロッケ	うどん	豚肉の竜田揚げ		アヒフライ	厚揚げの煮物	揚げ出し豆腐	かばちゃコロッケ	ナボリタン	
	付け野菜	白菜とカニカマの和え物	サラダバイキング	海藻サラダ	海藻サラダ	野菜炒め		付け野菜	白菜とカニカマの和え物	サラダバイキング	海藻サラダ	コンソメスープ	
		味噌汁											
	1219	1141	1045	967	1392	1245	1000	2871	2970	3071	3144	3339	3339
	総カロリー	2871	2818	2970	10月25日	豚肉の焼肉丼	カレーライス	夜食	10月25日	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー	てりやきバーガー
朝食	ごはん	パン2種	ごはん	ホットドッグ	ごはん	モーニングカレー		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	コーンブレッド	ごはん	食パン	ごはん	ロールパン	漬物		コーンブレッド	ごはん	ごはん	ごはん		
	八幡巻き	チキンナゲット	温泉卵	マカロニサラダ	目玉焼き	サラダバイキング		八幡巻き	チキンナゲット	温泉卵	マカロニサラダ		
	味噌汁	コーンスープ	さわらの西京焼き	コンソメスープ	すま								