

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 ホテルブレッド ウィンナー 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん ポテトサラダ 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん クロワッサン 鮭の塩焼き だし巻き卵 すまし汁 牛乳	鶏雑炊 漬物 フルーツ 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん オムレツ コンソメスープ 牛乳
	682	497	655	617	613	613	665
昼食	中華丼 漬物 わかめスープ	ごはん 豚肉の柳川風 魚の天ぷら 付け野菜	ごはん 魚の蒲焼風 里芋の煮物 大根サラダ 若竹汁	オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ブルコギ風 卵豆腐 ナムル 中華スープ	ごはん カツバーグ 高野豆腐の炊き合わせ 三色和え 赤だし	ごはん しょうゆラーメン 焼売 ふりかけ
	924	1409	943	1395	1271	1563	1194
夕食	ごはん ちゃんこ鍋 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん チキン南蛮 もやしの鶏魚煮 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 付け野菜	ごはん 鶏塩鍋 エビ寄せフライ ツナサラダ 月見団子	ごはん 鶏肉のにんにくはちみつ焼き キャベツのコンソメ煮 胡瓜の酢物 味噌汁	ひつまぶし メンチカツ 付け野菜	わかめごはん たらのチーズ焼き ジャーマンポテト 豆腐とトマトのサラダ 卵スープ
	1154	1293	1030	1572	1188	823	786
	2760	3199	2628	3584	3072	2999	2645
総カロリー 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
	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
朝食	ごはん コーンブレッド つくねチーズ 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん ポテトカップグラタン 中華スープ フルーツ 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 サバの塩焼き 味噌汁 牛乳	ビザトースト ごはん パンブキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ロールパン ポトフ フルーツ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 キムチスープ 牛乳	ウィンナーパン ごはん ハッシュドポテト マカロニスープ 牛乳
	590	441	604	592	817	793	461
昼食	そばろ丼 漬物 赤だし	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 茄子の揚げ浸し 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 包み焼きハンバーグ 粉ふき芋 マカロニサラダ わかめスープ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん カルボナーラ ウィンナー 付け野菜 ジュース	梅ちりめんごはん サバの煮付け 肉じゃが ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 担々麺 小龍包 ふりかけ
	1221	1242	1055	1181	1718	1190	1410
夕食	ごはん ビーフシチュー サラダバイキング デザート	ごはん タンドリーチキン コーンソテー オニオンボン酢 コンソメスープ	ごはん ミックスフライ 豚肉のニラ炒め 中華スープ	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 ヒレカツ コーンサラダ	ごはん グリルチキン フライドポテト ミモザサラダ キャンスープ	郷土料理 名古屋 ごはん 味噌カツ 大根サラダ きしめん フルーツポンチ	ごはん チキンチャップ 湯豆腐 磯辺和え 中華スープ
	1037	1211	1101	1206	1238	1161	1468
	2848	2894	2760	2979	3773	3144	3339
総カロリー 夜食	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
朝食	ごはん ホテルブレッド じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん フランクフルト コンソメスープ フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	小倉トースト ごはん ジャーマンポテト 中華スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん クロワッサン 肉豆腐 赤だし 牛乳	お茶漬け 漬物 さんま佃煮 牛乳	ホットケーキ ごはん スコッチエッグ 韓国風スープ 牛乳
	597	505	618	500	603	676	640
昼食	豚キム丼 漬物 卵スープ	ごはん 唐揚げ 金平ごぼう ミニマト わかめスープ	ごはん ホイコーロー ごま団子 もやしの和え物 中華スープ	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	食育 秋と魚 炊き込みご飯 さんまの塩焼き さつま芋の煮物 味噌汁 梨	ごはん 豚肉と卵の炒め物 切干大根の煮物 シーフードマリネ 味噌汁	ごはん 月見うどん 天ぷら ふりかけ
	1055	1172	1307	1303	1022	1234	1208
夕食	ごはん ごまそ鍋 アジフライ 付け野菜	牛飯 魚の照り焼き 厚揚げの煮物 白菜とカニカマの和え物 味噌汁	ごはん 焼きそば 揚げ出し豆腐 サラダバイキング	ごはん 肉団子と野菜のスープ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ	ごはん すき焼き風 うどん 温泉卵 サラダバイキング	ごはん 中華風蒸し鶏 野菜炒め 卵スープ	ごはん 豚肉の竜田揚げ ナポリタン コンソメスープ
	1219	1141	1045	967	1392	1245	1000
	2871	2818	2970	2770	3017	3155	2848
総カロリー 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
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
朝食	ごはん コーンブレッド 八幡巻き 赤だし 牛乳	パン2種 ごはん チキンナゲット コーンスープ フルーツ 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 さわらの西京焼き 味噌汁 牛乳	ホットドッグ ごはん マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ロールパン 目玉焼き すまし汁 フルーツ 牛乳	モーニングカレー 漬物 サラダバイキング 牛乳	チョコフレック ごはん アメリカンドッグ 中華スープ 野菜ジュース
	574	519	568	419	617	890	390
昼食	バーベキュー丼 漬物 中華スープ	わかめごはん 鮭のホイル焼き 豚肉カルビ けんちん汁	デミオムライス 照り焼きチキン 野菜ジュース	ボークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ピラフ エビフライ ミニオムレツ コンソメスープ	ごはん チンジャオロース 大学芋 中華和え 中華スープ	ごはん 塩ラーメン 春巻き ごま団子 ふりかけ
	1281	1039	1362	1211	937	1162	1334
夕食	ごはん クリームシチュー トマトコロッケ チーズサラダ	ごはん おでん 軟骨の唐揚げ サラダバイキング	ごはん ヒレカツ レンコンの炒め物 すまし汁	ごはん ミネストローネ チキンのオープン焼き ツナサラダ	ごはん 和風ハンバーグ 湯豆腐 五目煮 味噌汁	鮭菜めし サバの塩焼き 肉じゃが 小松菜のおかか和え 豚汁	ハヤシライス シーザーサラダ デザート
	1176	1313	1392	1089	1058	1275	1249
	3031	2871	3322	2719	2612	3327	2973
総カロリー 夜食	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29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
朝食	ごはん ホテルブレッド さつま揚げ すまし汁 牛乳	パン2種 ごはん ベーコンエッグ コンソメスープ フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳				
	570	497	631				
昼食	しらす丼 漬物 味噌汁	ごはん ミートスパゲッティ 鶏肉のバジル焼 デザート	ごはん グラタン フライドチキン 中華スープ				
	787	1554	1081				
夕食	ごはん トマト鍋 カニクリームコロッケ コーンサラダ	ごはん サンマのフライ 土佐煮 ミモザサラダ 味噌汁	ごはん ローストチキン 野菜のグラッセ スパゲッティサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン				
	1171	1781	1072				
	2528	3832	2784	0	0	0	0
総カロリー 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
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0
	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!!
金曜日がごはんのみの日
ごはん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。

金曜日以外は、ご飯もパンも両方用意しておりますが、
数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。