

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
	9月30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
朝食	うすまきデニッシュ ごはん スコッチエッグ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	のり茶漬け 漬物 だし巻き卵 牛乳 牛乳	ごはん バーロール 納豆 ミニハンバーグ 味噌汁 牛乳	シュガートースト 豚汁 ワイン コンソメスープ 牛乳	おにぎり ゼリー 牛乳	サンドイッチ 真ださんコンスープ 牛乳	ごはん バーロール 照り焼きチキン キムチスープ フルーツ 牛乳
	714	722	699	537	578	707	763
昼食	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ	ごはん ブルコギ風 ナムル フルーツ	ごはん ミートスパゲッティ エビフライ ジース	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ダブルハンバーグ 野菜グラッセ 卵スープ	ごはん グラタン フライドチキン 春雨スープ	ごはん 担々麺 小龍包 ふりかけ
	977	1243	1528	1199	958	1040	1484
夕食	ごはん グリルチキン ホテトの墨油炒め 胡瓜の酢物	ごはん 鮭のフライ(タルタルソース) 肉豆腐 ごぼうサラダ	鶏飯 肉じゃがコロッケ 付け野菜	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん からあげ 南瓜のそぼろ煮 フレーツ	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	ごはん 魚の野菜あんかけ 湯豆腐 ササミと胡瓜の和え物
	1168	1974	949	1190	1126	1433	897
	2859	3939	3176	2926	2662	3180	3144
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
朝食	ホットケーキ ごはん フランクフルト ヨーグルト パンブキンスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バーロール ピザマン 豚肉と野菜のスープ 牛乳	ハンバーガー [*] あんパン ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん あんパン 納豆 コロッケ 牛乳	ハムチーズパン クリームシチュー 牛乳 牛乳	モーニングカレー 食パン 漬物 フルーツ 牛乳
	559	720	677	578	618	635	769
昼食	中華丼 漬物 中華スープ	ごはん ホイコーロー [*] 大根の煮物 辛し和え	ごはん サバの塩焼き 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ハンバーグのホイル焼き チキンナゲット カルサラバイキング	ごはん 豚ロースの味噌焼き 春雨サラダ フレーツ すまし汁	ごはん 徳島ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
	912	1267	1134	1057	939	741	1306
	1281	1044	1267	1153	872	1028	1321
	2752	3031	3078	2788	2429	2404	3396
	10月14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
朝食	ホワイトデニッシュショコラ ごはん ベーコンエッグ ヨーグルト わかめスープ 牛乳	ごはん ウインナー [*] ハンバーグ 味噌汁 牛乳	ごはん バーロール 納豆 八幡巻き 牛乳	ベーコントースト パーロール フレーチェ コンソメスープ 牛乳	ごはん パーロール 温泉卵 サバの塩焼き 牛乳	カレーパン ボトフ 牛乳 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き フルーツ 牛乳
	620	667	669	547	630	588	639
昼食	バーベキュー丼 漬物 卵スープ	クリームライス コーンコロッケ 付け野菜	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 筑前煮 ジース	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チジッジャオロース 中華和え 牛乳	食育 きのこごはん 秋刀魚の塩焼き ごま団子	ごはん 月見うどん 天ぷら 味噌汁 梨
	912	1197	1342	1092	1002	1093	1128
	1102	1011	979	1271	1137	1061	1278
	2634	2875	2990	2910	2769	2742	3045
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
朝食	2色パン ごはん アメリカンドッグ ヨーグルト ボタージュ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バーロール たこ焼き 豚肉と豆腐の旨煮 牛乳	ホットドッグ クリームパン フレーツポンチ 中華スープ 牛乳	ごはん クリームパン 牛乳 牛乳	揚げパン ミネストローネ 牛乳 牛乳	ごはん バーロール ミートボール フルーツ 牛乳
	690	784	683	520	787	556	670
昼食	親子あんかけ丼 漬物 味噌汁	菜めし サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 タコキムチ かき玉汁	ごはん カロボナーラ トマトコロッケ 付け野菜	キーマカレー [*] サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チキンカツ 野菜炒め 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 厚揚げの煮物 フランニンスープ	ごはん 塩ラーメン 焼壳 ふりかけ
	953	1295	1671	1140	1277	1295	1295
	1154	1279	1243	1317	1105	852	1118
	2797	3358	3597	2977	3169	2703	3083
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
朝食	チョコフレーク ごはん スコッチエッグ ヨーグルト わかめスープ 牛乳	鶏雑炊 チーズインハンバーグ 漬物 牛乳	ごはん バーロール 魚の照り焼き 牛乳	きな粉トースト サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん シャーマンボテト 牛乳		
	578	756	633	561			
昼食	豚丼 漬物 味噌汁	オムライス チキンのオーブン焼き 付け野菜	タコめし 魚の照り焼き 肉じゃが	チーズカレー [*] サラダバイキング デザート 牛乳			
	1236	829	1136	1249			
	1300	1202	1538	1283			
	3114	2787	3307	3093	0	0	0
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
夕食	ごはん 鶏肉の味噌焼き 五目煮 枝豆	ごはん おでん かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん とんかつ 切干大根の煮物 フレーツ	ごはん 鶏塩鍋 つくねチーズ 付け野菜 かぼちゃプリン			
	1236	829	1136	1249			
	1300	1202	1538	1283			
	3114	2787	3307	3093	0	0	0
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
朝食							
昼食							
夕食							