

献立予定表（10月度）

	日曜日 9月30日	月曜日 10月1日	火曜日 10月2日	水曜日 10月3日	木曜日 10月4日	金曜日 10月5日	土曜日 10月6日
朝食	うずまきデニッシュ 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	ごはん バターロール 納豆 ミニハンバーグ 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん ウインナー コンソメスープ 牛乳	おにぎり 豚汁 ゼリー 牛乳	サンドイッチ ごはん 具だくさんコンソメスープ 牛乳	ごはん バターロール 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
	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 ジュース	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
	ごはん グリルチキン ポテの醤油炒め 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 フルーツ	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
総カロリー	1168	1974	949	1190	1126	1433	897
夜食	2859	3939	3176	2926	2662	3180	3144
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 バターロール ピザまん 豚肉と野菜のスープ 牛乳	ハンバーグ ごはん 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 けんちん汁 牛乳	ハムチーズパン ごはん クリームシチュー 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
	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 フルーツ 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
	ごはん タンダーチキン もやし炒め コールスローサラダ	ごはん ビーフシチュー エビ寄せフライ 付け野菜	ごはん 唐揚げのチリソース和え ニラ炒め フルーツ	ごはん 生姜鍋 豚ヒレカツ 付け野菜	梅ちりめんご飯 さわらの西京焼き ピーマンソテー 小松菜のおかか和え 味噌汁	郷土料理 シシリアンライス 海鮮焼売 抹茶のミニカップデザート	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ナポリタン オニオンボン酢
総カロリー	1281	1044	1267	1153	872	1028	1321
夜食	2752	3031	3078	2788	2429	2404	3396
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 バターロール 納豆 八幡巻き 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん フルーツ ブルーチェ コンソメスープ 味噌汁 牛乳	ごはん バターロール 温泉卵 サバの塩焼き 味噌汁 牛乳	カレーパン ごはん ポトフ 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き フルーツ 味噌汁 牛乳
	620	667	669	547	630	588	639
	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 ジュース	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 筑前煮 フルーツ	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん デンジャオロース 中華和え ごま団子	食育 きのこごはん 秋刀魚の塩焼き 豚バラ大根 味噌汁 梨	ごはん 月見うどん 天ぷら ふりかけ
	912	1197	1342	1092	1002	1093	1128
	ごはん ちゃんこ鍋 串カツ 付け野菜	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ 海藻サラダバイキング デザート	わかめごはん アジのフライ 里芋のそぼろ煮 三色和え	ごはん ごまみそ鍋 カレーコロッケ 付け野菜	ごはん 和風唐揚げ ひじき煮 フルーツ	ごはん チーズハンバーグ ウインナー フライドポテト コーンスープ	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き レンコンの炒め物 ポテトサラダ
総カロリー	1102	1011	979	1271	1137	1061	1278
夜食	2634	2875	2990	2910	2769	2742	3045
朝食	2色パン ごはん アメリカンドッグ ヨーグルト ポタージュ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール たこ焼き 豚肉と豆腐の旨煮 牛乳	ホットドッグ ごはん フルーツポンチ 中華スープ 牛乳	ごはん クリームパン 納豆 焼きつくね 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん ミネストローネ 牛乳	ごはん バターロール ミートボール フルーツ けんちん汁 牛乳
	690	784	683	520	787	556	670
	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 カルボナーラ 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 マカロニサラダ ワンドンスープ	ごはん 豚肉と卵の炒め物 厚揚げの煮物 フルーツ	ごはん 塩ラーメン 焼売 ふりかけ
	953	1295	1671	1140	1277	1295	1295
	ごはん 水餃子 メンチカツ 付け野菜	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	ごはん 唐揚げの野菜あん レタスの卵炒め フルーツ	ごはん チゲ鍋 チキンのパン粉焼き 付け野菜	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ミモザサラダ	ごはん 魚の天ぷら 金平ごぼう 大根サラダ 味噌汁	ハヤシライス デザート サラダバイキング
総カロリー	1154	1279	1243	1317	1105	852	1118
夜食	2797	3358	3597	2977	3169	2703	3083
朝食	チョコフレック 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 バターロール 納豆 チキンナゲット 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳			
	578	756	633	561			
	豚丼 漬物 味噌汁	オムライス チキンのオープン焼き 付け野菜 中華スープ	タコめし 魚の照り焼き 肉じゃが 白菜とカニカマの和え物 味噌汁	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳			
	1236	829	1136	1249			
	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 つくね大根の煮物 フルーツ	ごはん 鶏塩鍋 つくねチーズ 付け野菜 かぼちゃプリン			
総カロリー	1300	1202	1538	1283			
夜食	3114	2787	3307	3093	0	0	0
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0

☆献立について☆

◆朝食

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

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