

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29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
朝食	フルーツグラノーラ	ごはん	うすまきデニッシュ	小倉トースト	ごはん	メロンパン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	穀物ロール	ごはん	バターロール	
	フランクフルト	温泉卵	スクランブルエッグ	ウインナー	納豆	コロッケ	肉豆腐
	フルーツ	ツナマヨ	ヨーグルト	コーンスープ	野菜つくね	フルーツ	けんちん汁
	パンブキンスープ	豚汁	わかめスープ	牛乳	味噌汁	中華スープ	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	742	833	796	533	777	638	905
	あんかけ親子丼	オムハヤシライス	ごはん	カツカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	チキンナゲット	白身魚の焼肉ソース	サラダバイキング	鶏肉のキムチ焼き	照り焼きハンバーグ	ちゃんぽん
	味噌汁	付け野菜	ベランチーノ	デザート	卵豆腐	フライドポテト	肉焼売
		ジュース	フルーツ	牛乳	キャベツヒツナの和え物	カルボナーラサラダ	ふりかけ
			卵スープ			味噌汁	
夕食	970	984	887	1352	1169	1079	1156
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のネギ塩焼き	からあげ	すき焼き風	豚肉の味噌炒め	クリームシチュー	鰯のタンドリー焼き	豚肉の中華風炒め
	スパゲッティサラダ	五目煮	温泉卵	厚揚げの煮物	ミニピザ	豚肉のニラ炒め物	大根のそぼろ煮
	白菜の和え物	うどん	かぼちゃサラダ	付け野菜	オニオンボン酢	フルーツ	
	手作りデザート	サラダバイキング	デザート		わかめスープ		
総カロリー	1444	1217	1458	1253	1241	978	1367
	3156	3034	3141	3138	3187	2695	3428
	夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
朝食	ベーコンチーズパン	ごはん	パン2種	ホットドッグ	ごはん	ロングジョイパン(シュガークリーム)	モーニングカレー
	ごはん	納豆	ごはん	レーズンパン	ごはん	食パン	
	ミニアメリカンドッグ	温泉卵	チーズインハンバーグ	マンゴーデザート	温泉卵	チキンナゲット	漬物
	フルーツ	鮭フレーク	ヨーグルト	わかめスープ	照り焼きチキン	フルーツ	サラダバイキング
	ポタージュ	豚汁	中華スープ	牛乳	キムチスープ	パンブキンスープ	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	600	757	563	590	925	599	918
	豚丼	ごはん	ごはん	チキンカレー	わかめごはん	ごはん	ごはん
	漬物	カルボナーラ	チキンオロース	サラダバイキング	鮭のホイル焼き	グラタン	徳島ラーメン
	味噌汁	トマトコロッケ	ごま団子	デザート	切干大根の煮物	フライドチキン	春巻き
	付け野菜	ハムと胡瓜の和え物	牛乳		フルーツ	卵スープ	ふりかけ
		ジュース				デザート	
夕食	1391	1601	1054	1239	880	1064	1306
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	郷土料理 奈良県	ごはん
	グリルチキン	サバの塩焼き	チキン南蛮	水餃子	豚肉カルビ(焼肉ソース)	ごはん	鶏肉の味噌焼き
	白菜のコンソメ煮	揚げ出し豆腐	さつま揚げの煮物	エビ寄せフライ	ミートマカロニ	飛鳥鍋	土佐煮
	豆腐サラダ	コーンサラダ	フルーツ	付け野菜	ツナサラダ	肉じゃがコロッケ	小松菜の和え
	味噌汁					付け野菜	デザート
総カロリー	1273	1156	1181	1094	1321	1302	1171
	3264	3514	2798	2923	3126	2965	3395
	夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
朝食	ホットケーキ	ごはん	チーズ蒸しパン	シュガートースト	ごはん	カレーパン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	穀物ロール	ごはん	バターロール	
	チキンナゲット	温泉卵	スコッチャッピング	ジャー・マンボテ	納豆	ゆで卵	豚肉と豆腐の旨煮
	フルーツ	ツナマヨ	ヨーグルト	ポタージュ	八幡巻き	フルーツ	ゼリー
	コーンスープ	豚汁	中華スープ	牛乳	味噌汁	わかめスープ	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	496	945	535	497	920	519	848
	中華丼	ごはん	ごはん	チーズカレー	ごはん	食育 さつま芋ごはん	ごはん
	漬物	チキンカツ	ハンバーグのホイル焼き	サラダバイキング	ホイコーロー	サンマの塩焼き	担々麺
	わかめスープ	レンコンの炒め物	ウインナー	デザート	桃まん	肉じゃが	揚げ餃子
		フルーツ	ほうれん草のバター醤油炒め	牛乳	中華和え	小松菜の胡麻和え	ふりかけ
			カルボナーラサラダバイキング			味噌汁	梨
夕食	924	1178	1259	1383	1435	1240	1300
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のオイスターソース炒め	焼きそば	サバの童田揚げ	照り焼きチキン	ビーフシチュー	和風唐揚げ	ブルコギ風
	さつま芋の甘煮	小籠包	金平ごぼう	ひじき煮	コーンコロッケ	ナボリタン	ナムル
	マカロニサラダ	サラダバイキング	フルーツ	わらび餅	付け野菜	ミモザサラダ	大学芋
	ジュース		味噌汁			デザート	
総カロリー	1415	1029	1070	1211	1082	1279	1415
	2835	3152	2864	3091	3437	3038	3563
	夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
朝食	ホワイトデニッシュショコラ	ごはん	パン2種	ビザースト	ごはん	揚げパン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	バターロール	ごはん	食パン	
	ベーコンエッグ	温泉卵	ポテトカッパグラタン	フルーツポンチ	温泉卵	ウインナー	厚焼き卵
	フルーツ	鮭フレーク	ヨーグルト	中華スープ	鮭の塩焼き	フルーツ	つくねチーズ
	パンブキンスープ	豚汁	コーンスープ	牛乳	味噌汁	ボタージュ	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	619	848	559	589	693	631	679
	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ポークカレー	オムライス	ごはん	ごはん
	温泉卵	豚肉のネギ塩焼き	サバの煮付け	サラダバイキング	チキンナゲット	鶏肉のさっぱり大根	けんちんうどん
	中華スープ	高野豆腐の卵とじ	豚バラ大根	デザート	付け野菜	野菜炒め	天ぷら
		フルーツ	ササミと胡瓜の和え物	牛乳	わかめスープ	枝豆	ふりかけ
			味噌汁			ワンタンスープ	
夕食	960	1312	1323	1237	1061	1253	1128
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス
	チキンチャップ	カレー鍋	ピカタ風油淋鶏	チゲ鍋	味噌カツ	豚肉の柳川風	漬物
	ビーフソテー	うどん	ホーリーピンズ	チキンのオーブン焼き	ごぼうサラダ	かぼちゃコロッケ	サラダバイキング(カルボナーラ)
	大根サラダ	サラダバイキング	海藻サラダ	サラダバイキング	もやしキムチ	付け野菜	デザート
	デザート				手作りデザート		
総カロリー	1237	1315	1245	1338	1720	1511	1335
	2816	3475	3127	3164	3474	3395	3142
	夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
朝食	チョコレート	ごはん	ジャムパン	フレンチトースト	ごはん		
	ごはん	納豆	ごはん	レーズンパン			
	フランクフルト	温泉卵	アメリカンドッグ	ミートボール	納豆		
	フルーツ	ツナマヨ	ヨーグルト	コーンスープ	ウインナー		
	わかめスープ	豚汁	中華スープ	牛乳	味噌汁		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	460	945	564	565	598		
	あんかけ親子丼	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん		
	漬物	ミートスパゲッティ	豚肉と卵の炒め物	サラダバイキング	グラタン		
	味噌汁	エビフライ	ごま団子	デザート	フライドチキン		
	付け野菜	春雨サラダ	春雨	牛乳	付け野菜		
	ジュース				わかめスープ		