

献立予定表（ 10 月度）

	日曜日 9月29日	月曜日 9月30日	火曜日 10月1日	水曜日 10月2日	木曜日 10月3日	金曜日 10月4日	土曜日 10月5日
朝食	フルーツグラノーラ	ごはん	うずまきデニッシュ	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	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	ウィンナー	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
742		833	796	533	777	638	905
昼食	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	ペペロンチーノ	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	キャベツとツナの和え物	カルボナーラサラダ	ふりかけ
			卵スープ		味噌汁		
970		984	887	1352	1169	1079	1156
夕食	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	鮭のタンドリー焼き	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
	フルーツ	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			わかめスープ	
1444		1217	1458	1253	1241	978	1367
総カロリー	3156	3034	3141	3138	3187	2695	3428
夕食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	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	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
600		757	563	590	925	599	918
昼食	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	チンジャオロース	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			味噌汁	デザート	
1391		1601	1054	1239	880	1064	1306
夕食	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)	飛鳥鍋	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	肉じゃがコロッケ	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
1273		1156	1181	1094	1321	1302	1171
総カロリー	3264	3514	2798	2923	3126	2965	3395
夕食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	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	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	スコッチエッグ	ジャーマンポテト	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	ハ幅巻き	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
496		945	535	497	920	519	848
昼食	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	ウィンナー	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	
924		1178	1259	1383	1435	1240	1300
夕食	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	サバの竜田揚げ	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	ナポリタン	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	
1415		1029	1070	1211	1082	1279	1415
総カロリー	2835	3152	2864	3091	3437	3038	3563
夕食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	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	ピザトースト	ごはん	揚げパン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	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	ポテトカップグラタン	フルーツポンチ	温泉卵	ウィンナー	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	ポタージュ	味噌汁
619		848	559	589	693	631	679
昼食	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ボークカレー	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			ワンドンスープ	
960		1312	1323	1237	1061	1253	1128
夕食	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
	ビーフンソテー	うどん	ボークビーンズ	チキンのオープン焼き	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		
1237		1315	1245	1338	1720	1511	1335
総カロリー	2816	3475	3127	3164	3474	3395	3142
夕食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	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	チョコフレーク	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	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	ウィンナー		
	わかめスープ	豚汁	中華スープ	牛乳	味噌汁		
460		945	564	565	598		
昼食	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	牛乳	付け野菜		
		ジュース			わかめスープ		
960		1429	1327	1382	1027		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	豚肉のにんにく醤油炒め	からあげ	サバのかば焼き	ポトフ	煮込みハンバーグ		
	五目煮	レタスの卵炒め	肉じゃが	メンチカツ	スパゲッティサラダ		
	フルーツ	コールスローサラダ	白菜のゆかり和え	付け野菜	サラダバイキング(カルボナーラ)		
			味噌汁		ハロウィンデザート		
1157		1211	1180	1195	1250		
総カロリー	2577	3585	3071	3142	2875	0	0
夕食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん		
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夕食							

☆献立について☆

◆朝食◆

ごはん食の日 月曜日・木曜日・土曜日

パン食の日 日曜日・火曜日・水曜日・金曜日

それぞれに合わせたおかずとなっております。

また、ごはん食の日のパンには数に限りがありますのでご注意ください。