



2019年10月 月間献立表(昼食)



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	チキンカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツ缶 (みかん・りんご) エネルギー 751kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.2g 食塩 3.6g	ごはん みそ汁 豚肉の塩炒め ひじき煮付 ピーチゼリー エネルギー 715kcal 蛋白質 24.8g 脂質 20.5g 食塩 2.5g	肉うどん 青菜のごま和え イチゴケーキ エネルギー 711kcal 蛋白質 19.3g 脂質 31.6g 食塩 3.2g	ごはん みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き コールスローサラダ バナナ エネルギー 621kcal 蛋白質 25g 脂質 14.5g 食塩 2g	ごはん 中華スープ ジャー جان豆腐 春巻 りんごヨーグルト エネルギー 865kcal 蛋白質 32.3g 脂質 30.1g 食塩 2.1g	ごはん みそ汁 柳川風煮 胡瓜のツナ和え 黄桃缶 エネルギー 797kcal 蛋白質 24.9g 脂質 29.8g 食塩 2.3g
7	8	9	10	11	12	13
ごはん 中華スープ 麻婆春雨 もやしのナムル 杏仁豆腐 エネルギー 723kcal 蛋白質 22.8g 脂質 21.4g 食塩 2.6g	ロールパン コンソメスープ タンドリーチキン アスパラのサラダ 牛乳 エネルギー 641kcal 蛋白質 30.6g 脂質 28.7g 食塩 2.6g	ごはん みそ汁 アジの生姜煮 ピーマンと豚肉の炒めもの フルーツポンチ エネルギー 589kcal 蛋白質 25.2g 脂質 10.1g 食塩 2.2g	ごはん みそ汁 カツ煮 かぶのホタテ煮込み みかん缶 エネルギー 708kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.2g 食塩 2.8g	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーのチーズサラダ フルーチェ (りんご) エネルギー 676kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.7g 食塩 2.7g	ごはん すまし汁 鯖の味噌ごまだれ きんぴら ぶどうゼリー エネルギー 666kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.9g 食塩 2g	ごはん みそ汁 ゆで豚中華あんかけ 浅漬け シュークリーム エネルギー 687kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.4g 食塩 1.9g
14	15	16	17	18	19	20
ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミグラスソース コールスローサラダ チョコババロア エネルギー 694kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.8g 食塩 2.1g	ごはん みそ汁 さんまの生姜煮 焼き豚の炒めもの フルーチェ (いちご) エネルギー 678kcal 蛋白質 24g 脂質 21g 食塩 3.1g	三色丼 みそ汁 五目煮 白桃缶 エネルギー 693kcal 蛋白質 27.6g 脂質 16.6g 食塩 3.2g	ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ バナナ エネルギー 834kcal 蛋白質 25.5g 脂質 28.2g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 さわらのみりん焼き 青菜の菜種和え みかん缶 エネルギー 576kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.6g 食塩 2.6g	ごはん 中華スープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 大学芋 オレンジゼリー エネルギー 788kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.9g 食塩 1.9g	ごはん みそ汁 タラの酒蒸し 冬瓜の含め煮 黄桃缶 エネルギー 522kcal 蛋白質 20.6g 脂質 4.8g 食塩 2.4g
21	22	23	24	25	26	27
菜飯ご飯 豚汁 さわらのごま風味焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴープリン エネルギー 752kcal 蛋白質 29.7g 脂質 18.8g 食塩 3.4g	ナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ ピーチゼリー エネルギー 632kcal 蛋白質 23.3g 脂質 14.5g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 インディアンポーク 豆腐サラダ 黄桃缶 エネルギー 698kcal 蛋白質 24.9g 脂質 18.3g 食塩 3.1g	ロールパン コンソメスープ スパニッシュオムレツ ツナサラダ 牛乳 エネルギー 668kcal 蛋白質 29.8g 脂質 28.2g 食塩 3.1g	ごはん みそ汁 ハンバーグ デミソース ほうれん草の和え物 黄桃缶 エネルギー 628kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 豚肉のねぎ炒め トマトサラダ ヨーグルト マンゴーソース エネルギー 636kcal 蛋白質 23g 脂質 15.5g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 赤魚の更紗蒸し 筑前煮 オレンジゼリー エネルギー 576kcal 蛋白質 23g 脂質 5.3g 食塩 2.8g
28	29	30	31	☆かぼちゃのおはなし☆かぼちゃは8月に収穫されますが、すぐには食べません。収穫後に2~3か月貯蔵するとかぼちゃの甘みが増し、10~11月の旬においしく食べることができます。かぼちゃはビタミン群、カリウム、食物繊維を多く含んでおり、体に良い野菜の1つです。また甘みが強いので、おかずだけでなく、お菓子にもなる万能野菜です。ハロウィンで飾られるかぼちゃは「ペポカボチャ」という品種で、日本では主に園芸作物に分類されます。そのため食用することは少ないですが、おいしさや栄養は種にあるといわれ、おつまみやお菓子のトッピングとしてペポカボチャの種がスーパーなどで売られています。 		
秋茄子ときのこのカレー コンソメスープ ブロッコリーのタマゴサラダ バナナヨーグルト エネルギー 691kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.4g 食塩 3.3g	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き 野菜の炒り煮 黄桃缶 エネルギー 648kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	ごはん みそ汁 白身魚の菜種焼き きのこソテー ぶどうゼリー エネルギー 708kcal 蛋白質 26.6g 脂質 22.4g 食塩 2.2g	ごはん コンソメスープ チーズインハンバーグ マカロニサラダ ハロウィンデザート エネルギー 697kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.4g 食塩 2.4g			