

2023年 10月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金	土	日
						1 ご飯 味噌汁 プリの味噌マヨ焼 棒棒鶏サラダ ビーチゼリー エネルギー677kcal たんぱく質28.7g 脂質23.2g 食塩相当量2.2g
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 味噌汁 サバの照焼 ナムル みかんゼリー エネルギー706kcal たんぱく質22.8g 脂質23.7g 食塩相当量3.1g	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 回鍋肉 野菜の白だし煮 アップルゼリー エネルギー659kcal たんぱく質20.2g 脂質19.7g 食塩相当量3.4g	ミートソースパスタ 白菜とベーコンのスープ さっぱりサラダ フルーツヨーグルト エネルギー659kcal たんぱく質31.3g 脂質22.9g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 唐揚げ ブロccoliのサラダ マスカットゼリー エネルギー709kcal たんぱく質26.6g 脂質23.9g 食塩相当量3.0g	キーマカレー ツナサラダ いちごゼリー ジョア エネルギー728kcal たんぱく質21.5g 脂質21.6g 食塩相当量3.7g	ご飯 ハムと白菜のコンソメスープ ブルコギ風炒め ナムル ビーチゼリー エネルギー658kcal たんぱく質17.8g 脂質24.6g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め ひじきの煮物 いちごババロア エネルギー721kcal たんぱく質24.4g 脂質23.9g 食塩相当量2.6g
9	10	11	12	13	14	15
ロールパン&いちごミックスジャム ポトフ ハムサラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー683kcal たんぱく質26.9g 脂質31.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 大根のきんぴら いちごケーキ エネルギー711kcal たんぱく質23.2g 脂質24.0g 食塩相当量3.3g	ご飯 中華スープ チンジャオロース 大根の韓国風サラダ マンゴープリン エネルギー692kcal たんぱく質26.9g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 バサのイタリアン焼き 冬瓜の蟹あんかけ やわらかプリン エネルギー674kcal たんぱく質30.8g 脂質14.4g 食塩相当量3.2g	あんかけ焼きそば 焼売 パニラババロア ジョア エネルギー766kcal たんぱく質36.9g 脂質23.3g 食塩相当量3.0g	ご飯 ミックスベジとほうれん草のスープ 家常豆腐 タラモサラダ ワッフル エネルギー765kcal たんぱく質30.5g 脂質25.8g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ ひじきサラダ フルーツボンチ エネルギー720kcal たんぱく質13.0g 脂質19.8g 食塩相当量2.7g
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 味噌汁 ポークチャップ ブロccoliのサラダ 青りんごゼリー エネルギー644kcal たんぱく質25.2g 脂質16.7g 食塩相当量3.6g	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き マイルドポテトサラダ ビーチゼリー エネルギー700kcal たんぱく質26.5g 脂質18.5g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛炒め 大根と人参の昆布茶和え バナナ エネルギー682kcal たんぱく質18.5g 脂質26.3g 食塩相当量2.4g	ご飯 豚汁 揚げだし豆腐そぼろあんかけ ブロccoliのサラダ みかんゼリー エネルギー668kcal たんぱく質21.3g 脂質20.0g 食塩相当量1.8g	和風パスタ 白菜とミックスベジのスープ さつま芋サラダ アップルピーチすりおろしゼリー エネルギー651kcal たんぱく質19.9g 脂質17.9g 食塩相当量3.2g	炒飯 白菜とコーンのスープ 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し ブチシュー エネルギー723kcal たんぱく質20.4g 脂質31.9g 食塩相当量3.0g
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 味噌汁 鶏チリ 鍋しぎ マスカットゼリー エネルギー681kcal たんぱく質23.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ブチシュー エネルギー705kcal たんぱく質24.6g 脂質27.6g 食塩相当量2.1g	ご飯 ミックスベジと白菜のコンソメスープ 唐揚げ カラフルサラダ いちごババロア エネルギー745kcal たんぱく質25.6g 脂質28.0g 食塩相当量2.6g	~秋の季節メニュー~ ロールパン&ビーナツクリーム 鮭のクリームシチュー 大根サラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー614kcal たんぱく質32.2g 脂質21.5g 食塩相当量3.2g	味噌ラーメン かに風味焼売 大根の中華和え マンゴープリン エネルギー672kcal たんぱく質23.1g 脂質23.9g 食塩相当量3.9g	ご飯 味噌汁 サバの竜田揚げ 小松菜のしらす和え フルーツ杏仁 エネルギー759kcal たんぱく質23.9g 脂質29.9g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 鱈のニンニク味噌焼き ほうれん草ピーナツ和え やわらかプリン エネルギー701kcal たんぱく質26.2g 脂質26.4g 食塩相当量2.6g
30	31	食欲の秋 秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋といろいろありますが、 なんととっても食欲の秋！ 「食欲の秋」と言われる理由は「秋が農作物の収穫最盛期であるため」 「寒い冬に向けて体が準備を始めるため」等諸説あります。 食べ過ぎたかな？と思ったらスポーツの秋にちなんで身体を動かすのも いいですね。 秋の味覚を楽しみましょう！！ 				
ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル マイルドポテトサラダ ヨーグルトババロア エネルギー668kcal たんぱく質28.0g 脂質17.0g 食塩相当量2.3g	~ハロウィンメニュー~ ご飯 パンプキンスープ ハンバーグマトソース じゃが芋のガーリック炒め やわらかプリン エネルギー771kcal たんぱく質24.8g 脂質19.4g 食塩相当量3.9g					

*食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いたします。