



2024年 10月 October 月間献立表 (夕食)



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ご飯 コーンとマカロニのスープ 白煮魚のガーリックバタームニエル 白菜と揚げの煮びたし 黒糖ケーキ エネルギー661kcal たんぱく質29.8g 脂質18.5g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き ひじきの煮物 焼きプリンタルト エネルギー694kcal たんぱく質27.6g 脂質25.2g 食塩相当量2.1g	ご飯 清汁 肉団子の野菜あんかけ ナスの薬味和え カステラ エネルギー681kcal たんぱく質21.1g 脂質18.9g 食塩相当量3.0g	ご飯 清汁 プリの照り焼き ナスのさっぱり和え コーヒーゼリー エネルギー650kcal たんぱく質25.2g 脂質16.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 トンテキ 菜の花のお浸し やわらかプリン エネルギー700kcal たんぱく質27.7g 脂質20.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き かぼちゃサラダ ワッフル エネルギー662kcal たんぱく質26.8g 脂質19.5g 食塩相当量2.4g
	7	8	9	10	11	12
ご飯 具沢山汁 海老の野菜炒め 豆腐のカニあんかけ じゃがいも エネルギー651kcal たんぱく質27.3g 脂質14.5g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 鶏大根 ビーンズサラダ ぶどうゼリー エネルギー656kcal たんぱく質25.8g 脂質20.7g 食塩相当量2.0g	ご飯 清汁 白身魚のチーズ焼き 肉じゃが ピーチゼリー エネルギー677kcal たんぱく質28.7g 脂質18.3g 食塩相当量2.7g	ご飯 白菜とにらのスープ 筑前煮 人参しりしり マンゴープリン エネルギー676kcal たんぱく質22.8g 脂質16.0g 食塩相当量3.2g	ご飯 さつま芋とナスのスープ 鰯のニンニクマヨ焼き 胡瓜のカニカマ和え 焼きプリンタルト エネルギー674kcal たんぱく質26.9g 脂質22.9g 食塩相当量1.9g	ご飯 清汁 具沢山卵焼き 春菊とハムのソテー カステラ エネルギー705kcal たんぱく質27.9g 脂質23.3g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き ひじきサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー669kcal たんぱく質27.1g 脂質22.9g 食塩相当量2.3g
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 味噌汁 プルコギ風炒め 水菜とカニカマサラダ プチシュー エネルギー656kcal たんぱく質21.1g 脂質26.0g 食塩相当量2.8g	ご飯 清汁 八宝菜 大根の金平 マンゴープリン エネルギー672kcal たんぱく質23.8g 脂質18.3g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 唐揚げ 胡瓜のカニカマ和え ココアワッフル エネルギー659kcal たんぱく質22.2g 脂質18.6g 食塩相当量3.4g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼き キャベツのツナサラダ プチシュー エネルギー655kcal たんぱく質29.1g 脂質22.9g 食塩相当量2.6g	ご飯 カブと春菊のスープ 煮込みハンバーグ 春雨マヨサラダ コーヒーゼリー エネルギー656kcal たんぱく質17.9g 脂質18.2g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き あおまめとコーンのサラダ みかん缶 エネルギー623kcal たんぱく質26.2g 脂質17.7g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き 卵の花 マスカットゼリー エネルギー676kcal たんぱく質27.1g 脂質19.4g 食塩相当量3.1g
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 味噌汁 プリの照焼 青梗菜と油揚げ煮浸し ピーチゼリー エネルギー669kcal たんぱく質26.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 具沢山卵焼き さつま芋レモン煮 ぶどうゼリー エネルギー685kcal たんぱく質24.9g 脂質14.9g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 魚の味噌醤油焼 かぼちゃとブロッコリーのサラダ じゃがいも エネルギー667kcal たんぱく質26.7g 脂質16.4g 食塩相当量2.7g	ご飯 ナスと三つ葉のスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 胡瓜のカニカマ和え ぶどうゼリー エネルギー650kcal たんぱく質24.5g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g	ご飯 コーンと菜の花のスープ 豚キムチ 野菜のトマト煮 ヨーグルトケーキ エネルギー700kcal たんぱく質24.6g 脂質24.2g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 あおまめとコーンのサラダ プチシュー エネルギー710kcal たんぱく質29.5g 脂質27.5g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き アスパラとウインナーのソテー コーヒーゼリー エネルギー679kcal たんぱく質26.8g 脂質21.9g 食塩相当量2.6g
28	29	30	31			
ご飯 清汁 鶏のパン粉焼き ほうれん草とカニカマのドレ和え ワッフル エネルギー661kcal たんぱく質28.5g 脂質20.8g 食塩相当量3.7g	ご飯 春菊とコーンの中華スープ エビチリ卵 白菜とハムのソテー プチシュー エネルギー661kcal たんぱく質25.1g 脂質18.5g 食塩相当量3.5g	ご飯 清汁 プリの味噌マヨ焼き ナムル みかん缶 エネルギー639kcal たんぱく質25.5g 脂質22.9g 食塩相当量1.9g	ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め 大根の炒め煮 ミルクレープ エネルギー608kcal たんぱく質20.0g 脂質17.8g 食塩相当量3.1g			

* 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、よろしくお願いいたします。