



2024年 **10月** 月間献立表 (朝食)  
October



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ご飯 大根と豆腐のスープ トマト入り卵炒め コーンとインゲンのマヨ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー596kcal たんぱく質17.0g 脂質18.0g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー578kcal たんぱく質18.6g 脂質20.0g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 うずら豆 ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質15.2g 脂質11.7g 食塩相当量2.7g	食パン&ピーナッツクリーム チキンと野菜のポトフ 春雨サラダ 牛乳 エネルギー598kcal たんぱく質24.3g 脂質19.0g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ブロッコリーサラダ ふりかけセレクト エネルギー578kcal たんぱく質21.1g 脂質16.9g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼き 冬瓜の白だし煮 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー569kcal たんぱく質16.8g 脂質11.2g 食塩相当量3.3g
	7	8	9	10	11	12
ご飯 味噌汁 ビーフンソテー 小松菜とコーンのごま和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー555kcal たんぱく質15.3g 脂質9.1g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 ほうれん草ピーナツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー582kcal たんぱく質20.0g 脂質10.2g 食塩相当量3.8g	ご飯 絹さやと小松菜のスープ ハンバーグケチャップ掛け ピーマンとブロッコリーのお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー550kcal たんぱく質21.1g 脂質8.5g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ ポテトサラダ ふりかけセレクト エネルギー580kcal たんぱく質16.8g 脂質13.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 春雨サラダ ジョア ふりかけセレクト エネルギー594kcal たんぱく質16.2g 脂質15.2g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 肉団子トマト煮 人参しりしり ふりかけセレクト エネルギー569kcal たんぱく質20.3g 脂質11.4g 食塩相当量3.8g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 インゲンのお浸し ふりかけセレクト エネルギー583kcal たんぱく質25.8g 脂質14.4g 食塩相当量2.9g
14	15	16	17	18	19	20
食パン&ピーナッツクリーム 肉団子コンソメ煮 春雨サラダ 牛乳 エネルギー595kcal たんぱく質23.5g 脂質19.2g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の旨煮 ポテトサラダ ふりかけセレクト エネルギー563kcal たんぱく質14.3g 脂質16.4g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけセレクト エネルギー558kcal たんぱく質14.8g 脂質14.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ カリフラワーのマヨ和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー604kcal たんぱく質20.1g 脂質17.2g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き かぶの白だし煮 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー598kcal たんぱく質19.8g 脂質19.3g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 菜の花と人参のごま和え ふりかけセレクト エネルギー576kcal たんぱく質24.1g 脂質15.5g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 さっぱりサラダ ふりかけセレクト エネルギー553kcal たんぱく質21.5g 脂質12.1g 食塩相当量2.8g
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーのキャベツ炒め ジョア ふりかけセレクト エネルギー581kcal たんぱく質19.0g 脂質14.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー566kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 人参しりしり ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー632kcal たんぱく質25.1g 脂質16.4g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ポテトサラダ ふりかけセレクト エネルギー573kcal たんぱく質18.2g 脂質12.6g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ カリフラワーのマヨ和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー599kcal たんぱく質20.1g 脂質17.2g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ほうれん草ピーナツ和え ふりかけセレクト エネルギー551kcal たんぱく質20.2g 脂質14.0g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 ポテトチーズ焼き ピーマンと茄子のお浸し ふりかけセレクト エネルギー558kcal たんぱく質17.8g 脂質13.8g 食塩相当量3.9g
28	29	30	31			
ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー650kcal たんぱく質26.2g 脂質23.2g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 マカロニサラダ ふりかけセレクト エネルギー553kcal たんぱく質14.6g 脂質12.6g 食塩相当量2.0g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 コーンとインゲンのドレ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー571kcal たんぱく質17.5g 脂質10.8g 食塩相当量2.5g	食パン&りんごジャム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 牛乳 エネルギー593kcal たんぱく質26.9g 脂質19.4g 食塩相当量3.0g			

\* 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。