

10月献立

				令和3年10月1日(金)	令和3年10月2日(土)	令和3年10月3日(日)
朝	ご飯			鮭雑炊	ご飯	ご飯
	じゃが芋の煮つけ			さつま揚げ炒め	はんべんの煮付け	里芋の炒り煮
	胡瓜の酢の物			白菜の塩もみ	パンプキンサラダ	ブロッコリーサラダ
味噌汁			乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料
				348kcal	516kcal	397kcal
昼	ご飯			ご飯	ご飯	チキンライス
	豚肉はるさめ			さばの生姜焼き	鶏のから揚げ	白菜とベーコン煮
	きのこソテー			ひじき煮	大根のそぼろ煮	マカロニサラダ
大根サラダ			いんげんの酢味噌和え	オクラのおかか和え	キャベツとコーンのスープ	
かき玉汁			すまし汁	味噌汁		
				493kcal	567kcal	402kcal
おやつ	ご飯			おかし	もものゼリー	抹茶饅頭
	ご飯			ご飯	ご飯	ご飯
	オムレツデミソースかけ			麻婆豆腐	蒸し餃子	赤魚の煮つけ
南瓜の煮付け			白菜の磯和え	ツナと胡瓜の中華和え	ごぼうの味噌煮	
味噌汁			味噌汁	中華スープ	すまし汁	
				483kcal	626kcal	464kcal

	令和3年10月4日(月)	令和3年10月5日(火)	令和3年10月6日(水)	令和3年10月7日(木)	令和3年10月8日(金)	令和3年10月9日(土)	令和3年10月10日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	たまご雑炊	ご飯	ご飯
	じゃが芋の煮つけ	ミニオムレツ	ひじき煮	里芋の炒り煮	ロールキャベツ	もやしのオイスター炒め	チンゲン菜と厚揚げの旨煮
	胡瓜の酢の物	マカロニサラダ	オニオンライス	オクラのなめ茸和え	中華サラダ	梅干	大根サラダ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料
	378kcal	537kcal	375kcal	370kcal	367kcal	436kcal	396kcal
昼	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	三色丼	ご飯	ご飯	チャーハン
	豚肉はるさめ	鮭のマヨネーズ焼き	たぬきそば	いか団子煮	焼き肉風炒め物	さばの竜田揚げ	肉団子のトマト煮
	きのこソテー	生揚げの煮付け	えびのかき揚げ	もやしのごま酢和え	さつま揚げの煮付け	豆腐のしんじょあんかけ	青梗菜の中華和え
	大根サラダ	焼き茄子	ココアムース	味噌汁	長芋の梅和え	春雨の酢の物	中華スープ
かき玉汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁		
	575kcal	600kcal	696kcal	521kcal	523kcal	656kcal	503kcal
おやつ	マドレーヌ	おはぎ	チーズケーキ	栗入り田舎饅頭	エクレア	レアチーズ風ムース	ロールケーキ
夕	ご飯						
	さばのおろし煮	青炒肉絲	豆腐の味噌かけ	和風ハンバーグ	たらちの柚子味噌焼き	鶏肉のレモン焼き	白身魚のたらちマヨネーズ焼き
	白菜の炒め煮	シュウマイ	ごぼうの炒め煮	小松菜の信田煮	高野豆腐煮	大豆煮	ジャーマンポテト
	里芋の磯和え	エビサラダ	ほうれん草のおろし和え	オニオンライス	青菜のお浸し	胡瓜もろみ和え	白菜の昆布和え
味噌汁	中華スープ	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁
	532kcal	532kcal	496kcal	497kcal	406kcal	499kcal	507kcal

《カレーの日》

	令和3年10月11日(月)	令和3年10月12日(火)	令和3年10月13日(水)	令和3年10月14日(木)	令和3年10月15日(金)	令和3年10月16日(土)	令和3年10月17日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	カニ雑炊	ご飯	ご飯
	ウインナーソテー	スクランブルエッグ	小松菜の炒め煮	角麩の炒り煮	こんにゃくの炒り煮	ちくわの煮付け	切干大根の煮付け
	もずく酢	スパゲティサラダ	卵の花	チンゲン菜の中華和え	つくいす豆	白菜の磯和え	15種ヘルシーサラダ
	味噌汁	南瓜のポターージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料
	369kcal	551kcal	419kcal	405kcal	383kcal	444kcal	402kcal
昼	ご飯	ご飯	いなり寿司	カレーライス(ホーク)	ご飯	ご飯	エビピラフ
	赤魚の煮付け	豚肉はるさめ	うどん	ハンバーグ	たらちの西京焼き	野菜の天ぷら	鶏肉のマスタード焼き
	豆腐のしんじょあんかけ	キャベツの炒め煮	えびの天ぷら	大根サラダ	生揚げの煮付け	大根の煮付け	南瓜サラダ
	小松菜の辛子和え	アスパラと玉葱のサラダ	パナナ	香の物	いんげんの黒ごま和え	カリフラワーのサラダ	わかめスープ
すまし汁	すまし汁			そうめん汁	味噌汁		
	446kcal	572kcal	838kcal	598kcal	482kcal	453kcal	580kcal
おやつ	バームクーヘン	水ようかん	プチクレープ	新ドーム型ケーキ	きなこプリン	どら焼き	スイートポテト
夕	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ふくさ焼き	豆腐ステーキとろろソース	鶏肉のケチャップ炒め	南瓜コロケ	牛肉の旨煮	五目卵焼き	ほっけのみりん焼き
	角麩煮	白菜の炒め煮	いか団子煮	なすの煮付け	じゃが芋の煮つけ	高野豆腐煮	ごぼうの炒り煮
	15種ヘルシーサラダ	小松菜のお浸し	大豆のサラダ	たまご豆腐	オクラのおろし和え	ひじき豆煮	もやし酢の物
味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	565kcal	519kcal	579kcal	522kcal	495kcal	524kcal	483kcal

《秋の味覚の日》

	令和3年10月18日(月)	令和3年10月19日(火)	令和3年10月20日(水)	令和3年10月21日(木)	令和3年10月22日(金)	令和3年10月23日(土)	令和3年10月24日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭雑炊	ご飯	ご飯
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ウインナーケチャップソテー	キャベツとベーコンのソテー	ほうれん草と高野の煮びたし	さつま揚げ炒め	茄子のそぼろあんかけ	人参とピーマンの甘辛炒め
	五目豆	ポテトサラダ	金時豆煮	わかめの酢の物	中華サラダ	とろろ	ツナサラダ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料
	388kcal	536kcal	410kcal	369kcal	363kcal	495kcal	407kcal
昼	ご飯	栗ご飯	ご飯	ピビンパ	ご飯	ご飯	ドライカレー
	ひじき入り豆腐ハンバーグ	鮭のバター醤油ムニエル	味噌ラーメン	蒸し餃子	ミックスフライ	鶏肉のマスタード焼き	ジャーマンポテト
	れんこんの土佐炒め	けんちん炒め	ささみと胡瓜の中華和え	もやし中華和え	白菜とエビのクリーム煮	里芋の煮ころがし	ブロッコリーサラダ
	コールスロー	トマトサラダ	杏仁豆腐	味噌汁	グリーンサラダ	大豆のサラダ	中華スープ
味噌汁	味噌汁			コンソメスープ	つみれ汁		
	471kcal	556kcal	365kcal	752kcal	562kcal	629kcal	553kcal
おやつ	カカオケーキ	抹茶饅頭	あずきケーキ	マスカットゼリー	クリームコンフェ	シュークリーム	ドーナツ
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の旨煮	鶏肉のオニオンソース	木の葉煮	豆腐とひき肉の生姜あん	さばの香味焼き	海老入り卵焼き	牛肉の甘辛煮
	大根のうすくず煮	えび団子煮	鶏団子の煮物	きんごソテー	生揚げの煮付け	れんこんの金平	もやし炒め
	白菜の梅おかかか和え	わかめサラダ	もやしと貝割れのサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ピーマンのおかかか和え	キャベツの塩昆布和え	茄子のごま和え
すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	497kcal	504kcal	478kcal	461kcal	552kcal	471kcal	478kcal

《カレーの日》

	令和3年10月25日(月)	令和3年10月26日(火)	令和3年10月27日(水)	令和3年10月28日(木)	令和3年10月29日(金)	令和3年10月30日(土)	令和3年10月31日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	キャベツとしめじのソテー	アスパラソテー	ちくわとひじきの炒め煮	まぐろ角煮	厚揚げの甘辛煮	いんげんの生姜炒め	切干大根の煮付け
	胡瓜の酢の物	マカロニサラダ	卵豆腐	卵の花	キャベツのツナ和え	もやしのごま和え	梅干
	味噌汁	南瓜のポターージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料
	429kcal	504kcal	389kcal	395kcal	436kcal	476kcal	394kcal
昼	ご飯	ひじきご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏子炒め	豆腐とひき肉の生姜あん	焼きそば	鶏肉のトマトソースかけ	エビフライ	赤魚の粕漬焼き	タンドリーチキン
	大根の煮付け	冬瓜の煮付け	南瓜の煮付け	スパゲティソテー	野菜のきんぴら	小松菜の信田煮	南瓜のいとこ煮
	春雨の中華サラダ	長芋の短冊	トマトサラダ	カニサラダ	南瓜サラダ	長芋の短冊	カリフラワーサラダ
中華スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	601kcal	517kcal	684kcal	531kcal	580kcal	440kcal	531kcal
おやつ	ぶどうゼリー	ココアワッフル	シフォンケーキ	ショコラブッセ	カスタードプリン	やわらかおかし	ハロウィンデザート
夕	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス(ビーフ)	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のピカタ	さばのおろし煮	千種焼き	豆腐のサラダ	煮込みハンバーグ	ぎせい豆腐	麻婆茄子
	がんもの煮付け	里芋の味噌かけ	角麩煮	香の物	さつま芋の旨煮	つくねの煮付け	春巻き
	カリフラワーのマリネ	白菜のごま酢和え	オクラのおかかか和え	野菜ジュース	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	もやしのナムル
味噌汁	すまし汁	のっぺい汁		味噌汁	呉汁	中華スープ	
	609kcal	526kcal	540kcal	562kcal	572kcal	631kcal	599kcal