

		《秋の味覚》					
		令和6年10月1日(火)	令和6年10月2日(水)	令和6年10月3日(木)	令和6年10月4日(金)	令和6年10月5日(土)	令和6年10月6日(日)
朝	パン	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ミニオムレツ	キャベツとエビの炒め物	里芋の炒り煮	厚焼きたまご	もやしのオイスター炒め	厚揚げとチンゲン菜の旨煮	
	マカロニサラダ	卵の花	オクラのなめ茸和え	いんげんのごま和え	梅干	15種ヘルシーサラダ	
	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	野菜ジュース	乳酸菌飲料	
	537kcal	416kcal	378kcal	393kcal	358kcal	435kcal	
昼	炊き込みご飯	ご飯	三色丼	ご飯	栗ご飯	エビピラフ	
	鮭のマヨネーズ焼き	かき揚げそば	いか団子煮	牛肉の焼肉風炒め	秋鮭のフライ	ジャーマンポテト	
	ぜんまいの煮付け	カリフラワーのサラダ	もやしのごま和え	さつま揚げの煮付け	豆腐のしんじょあんかけ	マカロニサラダ	
	焼きなす		すまし汁	長芋の梅和え	大根のさっぱりサラダ	コンソメスープ	
	味噌汁			味噌汁	味噌汁		
	559kcal	586kcal	510kcal	527kcal	635kcal	460kcal	
おやつ	マンゴープリン	おはぎ	栗入り田舎饅頭	エクレア	練り切り	ロールケーキ	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	青炒肉絲	豆腐の味噌かけ	和風ハンバーグ	たらの柚子味噌焼き	鶏肉のレモン焼き	白身魚のたらこマヨネーズ焼き	
	焼売	ごぼうの炒め煮	小松菜の信田煮	高野豆腐煮	大豆煮	糸昆布煮	
	エビサラダ	ほうれん草のおろし和え	オニオンスライス	チンゲン菜のお浸し	胡瓜のもろみ和え	白菜の磯和え	
中華スープ	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁		
	476kcal	486kcal	507kcal	414kcal	499kcal	502kcal	

		令和6年10月7日(月)	令和6年10月8日(火)	令和6年10月9日(水)	令和6年10月10日(木)	令和6年10月11日(金)	令和6年10月12日(土)	令和6年10月13日(日)
朝	パン	パン	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナーソーテー	スクランブルエッグ	ロールキャベツ	角麩の炒り煮	まぐろ角煮	ちくわの煮付け	切干大根の煮付け	15種ヘルシーサラダ
	もずく酢	スパゲティサラダ	干しえびの和え物	チンゲン菜の中華和え	大根のさっぱりサラダ	白菜の磯和え	味噌汁	味噌汁
	味噌汁	南瓜のポタージュ	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁	野菜ジュース	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料
	369kcal	551kcal	358kcal	414kcal	388kcal	366kcal	403kcal	
昼	ご飯	ご飯	ご飯	きじ焼き丼	ご飯	ご飯	チキンライス	
	赤魚の煮付け	ポークチャップ	焼きそば	かぼちゃの煮物	メンチカツ	鮭のバター醤油ムニエル	カニクリームコロッケ	
	いか団子煮	キャベツの炒め煮	豆腐のしんじょあんかけ	トマトサラダ	えび団子煮	煮奴	南瓜サラダ	
	小松菜の辛子和え	アスパラと玉葱のサラダ	オクラのおろし和え	味噌汁	焼きなす	チンゲン菜のナムル	コンソメスープ	
	すまし汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁		
	439kcal	556kcal	571kcal	455kcal	503kcal	484kcal	516kcal	
おやつ	パームクーヘン	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	やわらかおかし	
	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	さわらの西京焼き	ぶりの幽庵焼き	牛肉の旨煮	華風卵焼き	ほっけのみりん焼き	
	ちくわの煮物	里芋のゆず味噌煮	さつま芋の旨煮	たけのこちくわの炊き合わせ	じゃが芋煮付け	ごぼうの炒り煮	高野豆腐の彩しんじょ	
	トマトサラダ	白菜の磯和え	大豆のサラダ	たまご豆腐	オクラのおろし和え	長芋の短冊	もやしの酢の物	
味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁		
	469kcal	533kcal	558kcal	501kcal	495kcal	453kcal	461kcal	

		《カレーの日》					《郷土料理：東京》	
		令和6年10月14日(月)	令和6年10月15日(火)	令和6年10月16日(水)	令和6年10月17日(木)	令和6年10月18日(金)	令和6年10月19日(土)	令和6年10月20日(日)
朝	パン	パン	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	フロッコリーとベーコンの炒め物	ウインナー炒め	キャベツとベーコンのソーテー	ほうれん草と高野の煮浸し	さつま揚げ炒め	なすのそぼろあんかけ	ピーマンと人参の旨炒め	大根とツナのサラダ
	五目豆	ポテトサラダ	マカロニサラダ	胡瓜とワカメの酢の物	中華サラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜ジュース	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	388kcal	536kcal	435kcal	377kcal	387kcal	414kcal	407kcal	
昼	ご飯	山菜ご飯	ご飯	三色丼	ご飯	ご飯	深川飯	
	ひじき入り豆腐ハンバーグ	たらの粕漬け焼き	味噌ラーメン	大根のうすくず煮	ぶりの柚香焼き	鶏肉のマスタード焼き	さわらの薬味だれ焼き	
	れんごんの王佐炒め	けんちん炒め	餃子	干しえびの和え物	白菜とエビのクリーム煮	里芋の煮ころがし	南瓜の煮付け	
	ゴールスロー	下マドサラダ	杏仁豆腐	味噌汁	水菜サラダ	大豆のサラダ	彩り野菜の白和え	
	味噌汁	味噌汁			味噌汁	つみれ汁	味噌汁	
	471kcal	460kcal	399kcal	535kcal	545kcal	629kcal	515kcal	
おやつ	なごやん	抹茶饅頭	ロールケーキ	マスカットゼリー	クリームコンフェ	やわらかサブレ	シフォンケーキ	
	ビーフカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	香の物	鶏肉のオニオンソース	オムレツデミソースかけ	厚揚げのそぼろ味噌かけ	ミートローフ	エビカツ	牛肉の旨辛煮	
	豆腐のサラダ	えび団子煮	鶏団子の煮物	ひじき煮	ジャーマンポテト	れんごんの金平	もやし炒め	
	バナナ	わかめサラダ	もやしと貝割れのサラダ	ブロッコリーサラダ	菜の花の辛子和え	キャベツの塩昆布和え	なすのごま和え	
	549kcal	492kcal	492kcal	586kcal	618kcal	506kcal	478kcal	

		令和6年10月21日(月)	令和6年10月22日(火)	令和6年10月23日(水)	令和6年10月24日(木)	令和6年10月25日(金)	令和6年10月26日(土)	令和6年10月27日(日)
朝	パン	パン	雑炊	ご飯	ご飯	たまご雑炊	ご飯	ご飯
	キャベツとしめじのソーテー	目玉焼き	ロールキャベツ	まぐろ角煮	ちくわの炒め煮	キャベツとベーコンのソーテー	切干大根の煮物	梅干
	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	味噌汁	味噌汁
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜ジュース	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	野菜ジュース	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	429kcal	504kcal	362kcal	430kcal	418kcal	392kcal	394kcal	
昼	ご飯	さつま芋ご飯	ご飯	ピビンバ	ご飯	ご飯	チャーハン	
	鶏チリ炒め	白身魚のフライ	山菜そば	餃子	エビフライ	赤魚の粕漬け焼き	鶏肉の八幡巻き	
	大根の煮付け	もやしの煮浸し	南瓜の煮付け	切干の和え物	野菜のきんぴら	小松菜の信田煮	カリフラワーサラダ	
	春雨の中華サラダ	胡瓜の方二風味和え	バナナ	味噌汁	オニオンサラダ	長芋の短冊	コンソメスープ	
	中華スープ	味噌汁			味噌汁	味噌汁		
	602kcal	526kcal	473kcal	703kcal	539kcal	459kcal	545kcal	
おやつ	ぶどうゼリー	やわらかおかし	シフォンケーキ	ショコラブッセ	カスタードプリン	クリームコンフェ	スイートポテト	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ホキのピカタ	厚揚げとじゃが芋の味噌煮	ツナ入り千種焼き	鶏肉のトマトソースかけ	鮭のマヨネーズ焼き	ホワイトシチュー	麻婆茄子	
	がんもの煮付け	ひじき煮	糸昆布煮	スパゲティソーテー	なすの煮物	焼売	春巻	
	カリフラワーのマリネ	白菜のごま酢和え	オクラのおかか和え	レタスサラダ	ブロッコリーサラダ	大根サラダ	もやしのナムル	
味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ココアムース	中華スープ		
	557kcal	465kcal	501kcal	535kcal	558kcal	764kcal	599kcal	

		《ハロウィン》			
		令和6年10月28日(月)	令和6年10月29日(火)	令和6年10月30日(水)	令和6年10月31日(木)
朝	パン	パン	雑炊	ご飯	ご飯
	さつま揚げ炒め	ウインナーのケチャップソーテー	高野豆腐の含め煮	キャベツとエビの炒め物	
	五目豆	スパゲティサラダ	小松菜の和え物	うぐいす豆	
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	
	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	
	385kcal	532kcal	450kcal	399kcal	
昼	ご飯	山菜ご飯	ご飯	かき揚げ丼	
	すき焼き風煮	五目厚焼き玉子	カレーうどん	がんもの煮付け	
	小松菜信田煮	南瓜の煮物	里芋の炊き合わせ	いんげんのピーナツ和え	
	キャベツの塩昆布和え	ささみのサラダ	ココアムース	すまし汁	
	かぶら汁	味噌汁			
	534kcal	500kcal	536kcal	496kcal	
おやつ	プチクレープ	ショコラブッセ	もみじ饅頭	ハロウィンデザート	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	さばの味噌煮	八宝菜	赤魚の粕漬け焼き	オムレツデミソースかけ	
	じゃが芋煮付け	焼売	大根の煮付け	ごぼうの煮付け	
	ほうれん草のごま和え	もずく酢	オニオンスライス	白菜の磯和え	
すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁		
	527kcal	529kcal	427kcal	470kcal	

10月の献立

