

2021年10月 月間献立予定表

※食材の入荷状況・価格変動により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)	日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
10/1 (日)	パン コンソメスープ 大根のトマト煮 たらこサラダ 栗 牛乳	お赤飯 汁 赤魚の煮付け いんげんの味噌炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の生巻焼き 大根とツナの炒め煮 キャベツの赤しそ和え	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 43.6 g 食塩相当量 8.6 g カルシウム 418 mg	10/17 (日)	ご飯 味噌汁 ほうれん草 白米しらす和え 牛乳	チキンカレー トマトスープ カリフラワーのソテー 栗	ご飯 味噌汁 根付の一夜干し焼き ほうれん草のソテー いんげんのツナ和え	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 405 mg
10/2 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉と豆の煮物 きんぴらとわかめの和え物 たいも味噌 牛乳	けんちんうどん れんこん炒め カリフラワーのまよいサラダ 栗	ご飯 味噌汁 ゆかり風味のつくね かぼちゃのそぼろ煮 卵豆腐	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 10.1 g カルシウム 432 mg	10/18 (日)	パン 豆乳コンソメスープ フルーツ 大根りんごサラダ 栗 牛乳	高菜チャーハン 餃子スープ 餃子 香腸マヨネーズ 栗	ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮付け さつま揚げの紅生巻炒め 青菜のごま和え	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 8.9 g カルシウム 491 mg
10/3 (火)	ご飯 味噌汁 きのことはんぺんのフリフリ いわしのつみれ煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め じゃが芋の炒り煮 ゆずもずく	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ かぶの煮物 お豆の和え物	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 56 g 脂質 46 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 566 mg	10/19 (日)	ご飯 味噌汁 きのこと油揚げの甘辛煮 ちくちくと枝豆の白和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏むね肉の味噌焼き じゃまんとポテト オクラおかか和え	ご飯 味噌汁 鶏もも肉から揚げ 人参のり マカロニサラダ	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 44 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 438 mg
10/4 (水)	パン コンソメスープ オムレツ ささみサラダ 栗 牛乳	ご飯 味噌汁 あじのみぞれかけ 高野豆腐とごぼうの炒め煮 ほうれん草と椎茸の白和え	ご飯 味噌汁 鶏グリル甘酢野菜あん えび風味焼売 ごま和えいんげん	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 741 mg	10/20 (日)	ご飯 味噌汁 おひろいセージの炒め物 とろろ 佃煮 牛乳	豚汁 ほうれん草のお浸し カブオレソテー	ご飯 味噌汁 赤身の白焼揚げ きんぴらごぼう 白米のゆかり和え	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 47 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 491 mg
10/5 (木)	ご飯 味噌汁 お揚げとたまねぎのすき煮 えびとお豆の塩焼和え 佃煮 牛乳	三色丼 汁 里芋のねぎ味噌和え 栗ぜんざい	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 竹の子とベーコンの炒め物 香煎中華サラダ	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 457 mg	10/21 (日)	ご飯 味噌汁 げんまいと豆の煮物 厚揚げ玉子 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 たらこのマヨネーズ焼き 大豆のトマト煮 キャベツの酢の物レモン風味	ご飯 味噌汁 赤身の味噌炒め 大根のあんかけ煮 納豆	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 47 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 534 mg
10/6 (金)	ご飯 味噌汁 茄子の甘辛炒め 菜の花と豆の煮物 漬物 ドリンクヨーグルト	ご飯 味噌汁 さわらの味噌焼き 鶏肉と豆の煮物 胡瓜とちくわの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 トマトスープ ハンバーグのきのこあんかけ カリフラワーのカレー風味 人参ツナサラダ	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 59 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 396 mg	10/22 (日)	パン コンソメスープ 野菜炒め さばとクリーム煮 えびとピーマンのマリネ 栗 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き 肉の味噌焼き もやしとソーサイ和え	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 茄子の甘辛炒め パンキンサラダ	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 55 g 脂質 47 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 335 mg
10/7 (土)	ご飯 味噌汁 かまぼこ玉子そぼろ 大根と胡瓜の味噌煮 佃煮 牛乳	いなり寿司 ミニにゅうめん 大豆とひじきの煮物 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ焼き 根菜煮 いんげんの南蛮和え	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 10.1 g カルシウム 633 mg	10/23 (日)	ご飯 味噌汁 キャベツとツナの塩焼炒め お灸ひじき 漬物 牛乳	かに玉丼 汁 根菜と春雨の味噌煮 白菜の甘酢和え	ご飯 味噌汁 あじフライ かぶとベーコンのコンソメ煮 卵豆腐	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 41.8 g 食塩相当量 10.4 g カルシウム 549 mg
10/8 (日)	パン コンソメスープ 野菜炒め ごぼうサラダ 栗 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 たらこの紅焼焼き さつま芋と切昆布の煮物 ブロッコリーのごま和え	ご飯 味噌汁 肉団子の豚骨風味 餃子 胡瓜のナムル	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 41.9 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 374 mg	10/24 (日)	ご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 さかな缶の和え物 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ポークチャップ シーフード炒め コーンスローサラダ	ご飯 味噌汁 さわらの生巻煮 ヤングコーンの塩炒め そら豆と椎茸のおろし和え	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 41.6 g 食塩相当量 6.6 g カルシウム 446 mg
10/9 (月)	ご飯 味噌汁 白米と鶏肉の中華煮 もやしの日替汁 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 かれいの利休煮 ほうれん草ときのこのバターソテー パンキンサラダ	ご飯 味噌汁 メンチカツ たけのこ土佐煮 そら豆と椎茸のおろし和え	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 466 mg	10/25 (日)	パン コンソメスープ 野菜と鶏肉の炒め物 わかめのサラダ 栗 牛乳	中華丼 中華スープ タルタルサラダ 小豆ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め わかめの野豆煮 もやしの甘酢漬け	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 52 g 脂質 62.4 g 食塩相当量 7.1 g カルシウム 552 mg
10/10 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆 漬物 牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 お豆のサラダ きなこヨーグルト	ご飯 味噌汁 ほきのねぎマヨ焼き きこの味噌炒め煮 卵豆腐	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 499 mg	10/26 (日)	ご飯 味噌汁 きのことはんぺんのバターソテー 切干味噌煮 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ほきのねぎマヨ焼き たけのこ土佐煮 いんげんのピーナツ和え	ご飯 味噌汁 松島焼き 小松菜の炒め物 れんこんの黒ごま和え	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 529 mg
10/11 (水)	パン コンソメスープ マカロニのシチュー煮 かきたまサラダ 栗 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃのいとしごま和え おくらと柚子和え	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 茄子とちくわのソテー 鶏レバー甘辛炒め	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 427 mg	10/27 (日)	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 牛乳	ハヤシライス コンソメスープ 白菜とツナの炒め物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ かぶの煮物 うの花	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 9.2 g カルシウム 539 mg
10/12 (木)	ご飯 味噌汁 鶏すき煮 さつま芋といんげん 佃煮 牛乳	天ぷらそば 厚揚げ玉子 カリフラワーのマリネ フルーチェ	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 中華ピラフ もやしの塩昆布和え	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 45.7 g 食塩相当量 10.5 g カルシウム 591 mg	10/28 (日)	ご飯 味噌汁 きのことはんぺんのバターソテー 切干味噌煮 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり炒め 豚肉の味噌炒め お豆のサラダ	ご飯 味噌汁 ほうけの醤油焼き マカロニソテー ゆずもずく	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 6.6 g カルシウム 399 mg
10/13 (金)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のレモン風炒め さかな缶の和え物 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁 塩たれチキン 竹の子のあらめ炊き さつま芋とキノコのサラダ	ご飯 味噌汁 あじの山椒焼き 卵とにんにくの身の中炒め炒め 紅白なます	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 45.5 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 525 mg	10/29 (日)	ご飯 味噌汁 肉団子のソース煮込み ブロッコリーのおかま和え 栗 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼き カリフラワーの味噌あんかけ 皮なし茄子のナムル	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 ほうれん草の炒め物 のじきと野菜のごま酢和え	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 322 mg
10/14 (土)	ご飯 味噌汁 キャベツと豆の卵とじ 小松菜とえのきの和え物 たいも味噌 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜とえのきの味噌和え わかめと胡瓜の酢の物	牛丼 味噌汁 ふんごさりの生巻煮 れんこんのマヨ和え	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 45.3 g 食塩相当量 8 g カルシウム 418 mg	10/30 (日)	ご飯 味噌汁 きのことほうれん草の味噌炒め さつま芋とキノコのサラダ 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁 とろろそば 青菜のけんちん炒め 大根と胡瓜の味噌煮 プリン	ご飯 味噌汁 鶏まよネ子炒め ゆず風味味噌煮 香煎中華サラダ	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 41 g 食塩相当量 8.9 g カルシウム 430 mg
10/15 (日)	パン コンソメスープ 白菜のクリーム煮 ひじきサラダ 栗 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 たらこの甘酢あんかけ ゆず巻き ほうれん草の青しそ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生巻焼き 大根とさつま揚げの煮物 白だし厚揚げオクラ和え	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 329 mg	10/31 (日)	ご飯 味噌汁 はんぺんと春雨の炒り餅 いんげんのツナ和え 佃煮 牛乳	カレーライス コンソメスープ れんこんとえびの炒め物 アセロラゼリー	ご飯 味噌汁 白煮魚フライ かぼちゃのミルク蒸し おくらのみぞれ和え	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 41 g 食塩相当量 9 g カルシウム 728 mg
10/16 (月)	ご飯 味噌汁 茄子の香味炒め ブロッコリーのおかま和え 漬物 牛乳	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツの炒め煮 人参ツナサラダ	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 鶏肉の味噌炒め 菜の花のポン酢和え	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 55.6 g 食塩相当量 11.1 g カルシウム 494 mg					

