

平成 30年 10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日	1	2	3	4	5	6	7	
朝	米飯 味噌汁(たけのこ) ほうれんそうのバター炒め たらこふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) ししやも 味付けのり	米飯 味噌汁(なす) 厚揚げのおかかあえ(いんげん) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも、わかめ) おくら納豆 味付けのり	選択メニュー 米飯 味噌汁(じゃがいも、わかめ) ケチャップ炒め(ウインナー) さけふりかけ		米飯 味噌汁(里芋) カレーソテー(キャベツ、コーン) しそふりかけ	ジャムパン 肉団子スープ(人参) 青菜とツナのソテー 牛乳
昼	牛丼 野菜サラダ(水菜キャベツ) オニオンスープ(人参ねぎ) オレンジ	米飯 魚のピリ辛焼き 大根サラダ(レタス、水菜) チンゲンサイのスープ(ウインナー)	キャロット&yよもぎパン(りんごジャム) ポトフ(鶏肉、じゃが) ドレッシングサラダ(キャベツ、パプリカ) アセロラゼリー	わかめおにぎり 団子汁(熊本県郷土料理) 胡麻サラダ りんご	米飯 鮭の香草フライ または 魚の照り焼き きゅうりとじゃこの生姜酢和え 味噌汁(ごぼう、はんぺん)	ゆかりおにぎり 皿うどん(豚、えび) シュウマイ 野菜スープ(大根、玉葱)	米飯 魚の塩焼き(さば) かぼちゃの煮物(大豆) 味噌汁(ごぼう、あげ)	
おやつ	ワッフル 牛乳	おからトーチ 牛乳	黒棒 牛乳	アンバのおやつ ヤクルト	サッポロホホテ 牛乳	丸ほつろ 牛乳	サッポロホホテ ヤクルト	
夕	麦御飯 魚のおろしかけ 辛子マヨネーズあえ(ちくわ) たまごスープ 1941Kcal	麦御飯 豚肉の味噌生姜焼き 里芋あんかけ(鶏ひき肉) 白菜のスープ(ベーコン) 1960Kcal	麦御飯 アジの油淋ソース 小松菜ともやしのナムル(あげ) なめこスープ(チンゲンサイきくらげ) 1967Kcal	麦御飯 魚のパン粉焼き チーズサラダ(きゅうりコーン) カリフラワースープ(玉葱) 1986Kcal	麦御飯 豚肉の胡麻だれ焼き レバーの旨煮(椎茸) 絹豆腐のスープ(たまねぎ) 2022Kcal	麦御飯 牛肉ときのこの炒め物(エリンギ) ひじきの胡麻和え(人参) もやしスープ(コーン) 2072Kcal	麦御飯 豚カツ もずくと山芋の和え物(胡瓜) 小松菜のスープ(ちくわ) 2065Kcal	
日	8	9	10	11	12	13	14	
朝	米飯 味噌汁(たけのこ) 白菜の煮浸し(さつまあげ) 味付け海苔	米飯 味噌汁(大根) 卵焼き ふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、あげ) じゃがいものそぼろ煮(鶏挽肉) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜) 五目納豆(しらす、たくあん) 味付けのり	選択メニュー 食パン(いちごジャム) 白菜スープ(ウインナー) 卵とじ(たまねぎ) 牛乳		米飯 味噌汁(白菜、あげ) 金平ごぼう(椎茸) さけふりかけ、牛乳	まるごとソーセージパン コーンポタージュ ほうれんそうとツナのソテー 牛乳
昼	ハヤシライス 春雨サラダ(たまご、きゅうり) キャベツのスープ(たまねぎ) フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	米飯 揚げ魚の香味ソースかけ おくらといかの和え物(あげ) 中華スープ(大根人参)	ロールパン(マーガリン) 魚のムニエル(さけ) ドレッシングサラダ(キャベツ) コンソメスープ(たまねぎ、パプリカ)	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ(水菜) 野菜スープ(たまねぎ人参) オレンジ	米飯 鶏肉の柚子胡椒焼き または 肉野菜炒め ほうれんそうと椎茸の炒め物 味噌汁(ごぼう、)	米飯 鶏肉の柚子胡椒焼き または 肉野菜炒め ほうれんそうと椎茸の炒め物 味噌汁(ごぼう、)	菜飯おにぎり ちゃんぽん(豚えびイカ) カラフルサラダ(レッドキャベツ) ヨーグルトゼリー	米飯 魚の山椒焼き(アジ) 湯豆腐のあんかけ(にら) 味噌汁(たけのこ、あげ)
おやつ	マリー 牛乳	サラダせんべい ヤクルト	かっぱえひせん ヤクルト	アンバのおやつ 牛乳	きのこの山たけのこの里 ジョア	黒棒	ハウムクーヘン ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の韓国風照り焼き(アジ) エビとブロッコリーのチリソース風味 チンゲンサイスープ(ベーコン) 1960Kcal	麦御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き なすのソース炒め(たまねぎ) 清汁(木綿豆腐わかめ) 1974Kcal	麦御飯 (新)豚肉と根菜のカレー炒め ツナとごぼうのサラダ 大根スープ(ウインナー) 1963Kcal	麦御飯 鶏肉の磯辺揚げ(たら) (新)小松菜とささみのお浸し 野菜スープ(チンゲンサイ人参) 2023Kcal	麦御飯 魚の塩麹焼き(アジ) レバーのケチャップがらめ 豆腐と三つ葉のスープ 1896Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 辛子和え(小松菜、人参) 清汁(なす、かまぼこ) 2085Kcal	麦御飯 回鍋肉(豚キャベツ、ピーマン) 水菜サラダ(胡瓜トマト) もやしスープ(ねぎ、コーン) 2095Kcal	
日	15	16	17	18	19	20	21	
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) じゃが炒め(玉葱人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 梅和え納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(さつま芋) 野菜ソテー(玉葱にんじん) たまごふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(ほうれんそう) 大根とあげの煮物 たらこふりかけ		米飯 味噌汁(白菜) 大豆の旨煮(大根) 味付けのり	米飯 味噌汁(なす) ウインナーと野菜のソテー かつおふりかけ	ロールパン(マーガリン) 野菜スープ(キャベツ) 洋風たまごじ(ウインナー) 野菜ジュース
昼	エビピラフ カラフルサラダ セロリのスープ(ウインナー) バナナ	米飯 魚の香味焼き(さば) 春雨と胡瓜の甘酢あえ 清汁(小松菜、かまぼこ)	サンドパン ミートボールのケチャップがらめ オニオンスープ(パプリカ) ぶどうゼリー	わかめおにぎり 山菜肉そば 柚子サラダ(白菜、きゅうり) りんご	米飯 魚の竜田揚げ 青菜とエリンギのにんにく炒め 野菜スープ(キャベツきくらげ)	ゆかりおにぎり 太平燕(熊本郷土料理) ぎょうざ カルピスゼリー	米飯 魚の揚げ煮 もやしの和え物(きくらげ) 白菜スープ(人参ベーコン)	
おやつ	ワッフル 牛乳	ふかし芋 牛乳	たい焼き 野菜ジュース	アンバのおやつ 牛乳	マリー ヤクルト	白棒 牛乳	丸ほつろ ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の南部焼き 塩昆布和え(キャベツ人参) 白菜スープ(ベーコン、きくらげ) 2003Kcal	麦御飯 麻婆豆腐 ツナサラダ(きゅうり、レタス) 野菜スープ(玉葱) 2041Kcal	麦御飯 白身魚フライ 水菜サラダ(トマト、きゅうり) コンソメスープ(キャベツ) 2098Kcal	麦御飯 ハンバーグピカタ 野菜サラダ(レタス、パプリカ) スープ(人参、コーン) ケーキ・ジュース2105Kcal	麦御飯 豚肉のトマト煮 ドレッシングサラダ(水菜カリフラワー) コンソメスープ(玉葱、ウインナー) 1934Kcal	麦御飯 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 ごぼうのスープ 2041Kcal	麦御飯 豚肉の葱塩焼き レバーのオイスター煮(たけのこ) ほうれんそうのスープ 1968Kcal	
日	22	23	24	25	26	27	28	
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋わかめ) 切干大根の煮物(あげ人参) しそふりかけ	米飯 味噌汁(大根、ごぼう) じゃこ炒め(さつまあげ青梗菜) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) めかぶ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(絹豆腐) 青菜炒め(チンゲンサイさつまあげ) さけふりかけ	全国駅弁の旅 食パン(いちごジャム) 小松菜のスープ ウインナーソテー 牛乳		米飯 味噌汁(かぼちゃ) ツナと野菜の炒め物(玉葱) たまごふりかけ	ロールパン(マーガリン) チンゲンサイのスープ オムレツ 牛乳
昼	三色そぼろ丼 ごまサラダ(ブロッコリー、コーン) 清汁 オレンジ	米飯 揚げ魚の野菜あんかけ おくらと長芋の生姜醤油あえ 清汁(たけのこ、かまぼこ)	ロールパン(いちごジャム) ビーフシチュー マカロニサラダ(コーン) オニオンスープ	菜飯おにぎり ごぼ天うどん 卵焼き(ブロッコリー) アップルゼリー	芋煮弁当(山形県山形駅) さんまの塩焼き 豚肉の野菜巻きフライ 里芋の白煮、チンゲンサイのお浸し 生麩の清汁、梨、おさつりんご	わかめおにぎり 焼きそば カラフルサラダ ほうれんそうのスープ	米飯 魚のカレーパン粉焼き 蓮根の炒め煮(ベーコン) 味噌汁(じゃがいも)	
おやつ	どら焼き 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	おからトーチ 牛乳	アンバのおやつ ジョア	かっぱえひせん ヤクルト	丸ほつろ ヤクルト	サラダせんべい ジョア	
夕	麦御飯 魚の煮付け(赤魚) さつま芋の甘辛炒め 豆腐のスープ(わかめ) 1958Kcal	麦御飯 鶏肉ときのこのソテー ピーナッツ和え(もやし、きゅうり) たまごスープ 1988Kcal	麦御飯 鮭のポテト焼き ドレッシングサラダ 野菜スープ 1977Kcal	麦御飯 (新)鶏肉の南蛮漬け トマトサラダ カリフラワースープ 2099Kcal	麦御飯 魚のピーナッツからめ 炒り豆腐のおかか和え きのこスープ 2046Kcal	麦御飯 魚の味噌漬け焼き レバにら炒め キャベツのスープ(コーン) 2020Kcal	麦御飯 豚肉のシャリアピンステーキ レーズンサラダ(胡瓜、レタス) 白菜スープ(ベーコン、きくらげ) 2039Kcal	
日	29	30	31					
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 魚肉ソーセージと野菜のソテー ふりかけ	米飯 味噌汁(茄子) 卵とじ(玉葱、人参) しそふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) おかか納豆 味付けのり					
昼	オムライス グリーンサラダ 野菜スープ(白菜、人参) フルーツ杏仁	米飯 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 白菜スープ(人参、ベーコン) ハロウィンゼリー	レーズンパン(りんごジャム) クリームシチュー 野菜サラダ ほうれんそうのスープ ハロウィンゼリー					
おやつ	たいやき 牛乳	おとつと ヤクルト	マリー 牛乳					
夕	麦御飯 すき焼き風 南瓜の煮物 清汁(大根、かまぼこ) 1969Kcal	麦御飯 鶏の唐揚げ カラフルサラダ(レッドキャベツ、サニーレタス) 野菜スープ(アスパラ、玉葱) 1926Kcal	麦御飯 魚の山椒焼き 雷豆腐 清汁(大根チンゲンサイ) 2118Kcal					