



10月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(火)	🍷 ツナとコーンのピラフ カレイのたつたあげ バターナッツかぼちゃのスープ ミルメイク (コーヒーあじ)	かいそうエキス ツナ	こめ	たまねぎ コーン パセリ あかピーマン	710	30
		カレイ	あぶら			
		ベーコン とりにく きゅうにゅう	こむぎこ パター	たまねぎ バターナッツかぼちゃ		
		きゅうにゅう	ミルメイク			
2(水)	🍷 むぎごはん いもち とうふハンバーグ	かいそうエキス	こめ むぎ		714	26.8
		ふたにく するめ	さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが		
		とうふ とりにく おから		たまねぎ にんじん しょうが にんにく		
		きゅうにゅう				
3(木)	🍷 くらごまあげパン ポトフ ツナマヨサラダ	とりにく	パン ごま あぶら さとう	↓セロリ↓	650	22.6
		ツナ	さといも	だいこん こまつな ちんげんさい たまねぎ にんじん		
		きゅうにゅう	マヨネーズ	キャベツ きゅうり		
		きゅうにゅう				
4(金)	🍷 ごはん さんまのかばやき みそけんちんじる あさづけ	かいそうエキス	こめ		670	22.3
		さんま	こま あぶら			
		あぶらあげ とうふ	こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
		きゅうにゅう		キャベツ きゅうり		
7(月)	🍷 おしむぎごはん なまあげのちゅうかに わかめサラダ	かいそうエキス	こめ むぎ		670	24.1
		なまあげ とりにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい		
		わかめ	ごま	キャベツ きゅうり コーン		
		きゅうにゅう				
8(火)	🍷 ガーリックライス とんじる いわしのカリカリフライ いちごゼリー	ふたにく とうふ あぶらあげ	こめ	しめじ にんじん たけのこ しいたけ なめこ きくらげ わらび にんにく	696	24.5
		いわし	じゃがいも	にんじん だいこん もやし ながねぎ こまつな		
		いちごゼリー	あぶら			
		きゅうにゅう	ゼリー			
9(水)	🍷 ごまじるうどん てづくりシューマイ からみあえ	とりにく あぶらあげ こんぶ	うどん こま	にんじん ながねぎ ほうれんそう	607	26.8
		ふたにく	シューマイのかわ	キャベツ たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが		
		きゅうにゅう	ごま	もやし きゅうり		
		きゅうにゅう				
10(木)	🍷 むぎごはん カレーにくじゃが おまめのデザート	かいそうエキス	こめ むぎ		736	20.8
		ふたにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリンピース		
		たまご なまクリーム	ごま しろはなまめ パター こむぎこ	ブルーベリー		
		きゅうにゅう				
11(金)	🍷 くらパン ピーマンのにくづめ ミネストローネ あおりんごデザート	ふたにく	パン	あかピーマン たまねぎ コーン	637	22.3
		ベーコン	やまといも こめパンこ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト		
		きゅうにゅう	じゃがいも とうにゅうバター こめこまカロコ	みかん もも パイン りんご		
		きゅうにゅう	ゼリー			
15(火)	🍷 いわつきごはん すきやきぶんに きのこいりにびたし	かいそうエキス	こめ		623	25.6
		ふたにく とうふ	しらたき	にんじん はくさい えのき しめじ ながねぎ		
		あぶらあげ		こまつな にんじん しめじ		
		きゅうにゅう				
16(水)	🍷 げんまいごはん マーボーなす くきわかめのナムル みかん	かいそうエキス	こめ もろこめ	↓にんにく しょうが ながねぎ↓	770	31
		とうふ だいず		たまねぎ なす にんじん たけのこ ほししいたけ		
		くきわかめ	ごま	だいずもやし えのき にんにく		
		きゅうにゅう		みかん		
17(木)	🍷 しょくパン (りんごジャム) ジュリエンスープ ハムコーンポテト	ほたて ベーコン	パン さとう	りんご レーズン	600	22.5
		ハム	じゃがいも	にんじん くらキャベツ たまねぎ キャベツ だいこん		
		きゅうにゅう		コーン		
		きゅうにゅう				
18(金)	🍷 むぎごはん ししゃもあますづけ はっすんじる	かいそうエキス	こめ むぎ		619	22.8
		ししゃも	あぶら	あかピーマン たまねぎ パセリ		
		ふたにく ちくわ	さといも	たけのこ れんこん だいこん えのき		
		きゅうにゅう				
21(月)	🍷 チキンライス めだまやき ちんげんさいスープ にせめだまやき	とりにく	こめ むぎ	たまねぎ エリンギ にんじん コーン	650	22.8
		たまご				
		ベーコン		さんとうさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが		
		きゅうにゅう	ゼリー	もも		
22(火)	🍷 いわつきごはん タラのこまみそかけ しらたまじる	かいそうエキス	こめ		681	25.9
		タラ	ごま あぶら			
		ちくわ なまあげ	しらたまだんご こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
		きゅうにゅう				
23(水)	🍷 ネギラーメン さといものフリット からしあえ なし	ふたにく	ちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ	655	24.4
		たまご きゅうにゅう	さといも こめこ こむぎこ あぶら	だいずもやし キャベツ こまつな		
		きゅうにゅう		なし		
		きゅうにゅう				
24(木)	🍷 おしむぎごはん こえどカレー コーンサラダ	かいそうエキス	こめ むぎ		659	19.4
		ふたにく とうにゅうクリーム	さつまいも	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく トマト		
		きゅうにゅう		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		
		きゅうにゅう				
28(月)	🍷 おにぎり からあげ ゆでやさい れいとうみかん むぎちや	シャク おかか のり	こめ		689	27.8
		とりにく だいず	あぶら			
		きゅうにゅう	ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン		
		きゅうにゅう		みかん		
29(火)	🍷 デニッシュパン ドリアあうごはん ラビオリスープ フレンチサラダ	きゅうにゅう チーズ	パン	↑たまねぎ きくらげ↓	705	19.6
		ラビオリのぐ	こめ こむぎこ パター	しめじ にんじん たけのこ しいたけ なめこ わらび		
		きゅうにゅう	ラビオリのかわ	たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ ちんげんさい セロリ		
		きゅうにゅう		きゅうり キャベツ にんじん		
30(水)	🍷 げんまいごはん くきわかめのつくだに だしまきたまご つみれじる	かいそうエキス	こめ もろこめ		617	21.4
		くきわかめ		↓しめじ えのき まいだけ↓		
		たまご		にんじん はくさい ごぼう こまつな ながねぎ		
		つみれ				
31(木)	🍷 トマトとツナのスパゲッティ ミートボールスープ てづくりパンキンタルト	ベーコン ツナ チーズ	スパゲッティ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ	617	22.9
		ミートボール	じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん えのき とうみょう ちんげんさい		
		とうにゅうクリーム	タルトカップ	かぼちゃ		
		きゅうにゅう				

・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
 ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

🍷 **ラッキーにんじんのマーク**

今月のラッキー人参は24日のカレーに入っています