



# 令和5年10月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	シユガーバターコッペ ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいみそ	米飯 里芋とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さわらのバターボン酢焼き レンコンの煮物 いんげんのきなこ和え	ガバオライス コンソメ煮 キャベツサラダ	米飯 カレイの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 ホックの塩麹焼き 白菜の煮物 モロヘイヤのお浸し	肉うどん 南瓜の煮物 ほうれん草のささみ和え 抹茶ムース	米飯 からあげ 大根の旨煮 春菊のからし和え	米飯 赤魚のみそ焼き さつまいもの甘辛炒め きゅうりともやしの和え物
夕	コーヒート牛乳プリン	抹茶ワッフル	スイスロール	酒饅頭	クリームパン	いちごプリン	どら焼き
夜	米飯 鶏肉の照り焼き 焼き厚揚げ 白菜のお浸し	米飯 さばの味噌煮 しんじょう カマ仕の白和え	米飯 肉じゃが ピーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 卵とじ インゲン豆のピーナツ和え	米飯 さばのカレー粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 マロニーサラダ	米飯 カニ玉 シュウマイ ナムル	米飯 肉豆腐 だしまき玉子 茄子の梅和え
日計	1日分 - 1573kcal 蛋白質 65.4g 脂質 54.2g 炭水化物 212.5g 初め 2386mg 食塩 6.9g	1日分 - 1523kcal 蛋白質 50.3g 脂質 46.0g 炭水化物 228.0g 初め 1836mg 食塩 6.5g	1日分 - 1512kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.7g 炭水化物 227.6g 初め 1601mg 食塩 5.5g	1日分 - 1380kcal 蛋白質 53.6g 脂質 29.5g 炭水化物 222.7g 初め 1724mg 食塩 5.1g	1日分 - 1512kcal 蛋白質 58.0g 脂質 47.5g 炭水化物 220.8g 初め 1701mg 食塩 7.4g	1日分 - 1540kcal 蛋白質 57.1g 脂質 45.9g 炭水化物 220.1g 初め 1512mg 食塩 6.4g	1日分 - 1609kcal 蛋白質 57.5g 脂質 47.3g 炭水化物 234.6g 初め 1694mg 食塩 7.0g
	8	9	10	11	12	13	14
朝	いちごジャムパン 野菜炒め ポタージュ コーヒート牛乳	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 卵炒め 味噌汁 だいみそ	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 うめびしお	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 かぶの煮物 味噌汁 だいみそ
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめたけおろし	中華丼 大根の田楽 ナムル ヨーグルト	米飯 鱈の照焼 炊き合わせ 菜の花の酢味噌和え	米飯 スパゲティミートソース コンソメ煮 たまごサラダ	米飯 カレイの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	米飯 カレー ドレッシング和え ハハロア	米飯 炊き込みごはん 鱈の塩焼き 高野の卵とじ ワサビ菜のお浸し
夕	クッキー	コーヒート牛乳プリン	おはぎ	焼きドーナツ	最中	やわらかおかし	クリームパン
夜	米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	米飯 タラの甘だれ焼き 煮豆 くるみお浸し	米飯 チャブチェ 大根の中華煮 豆腐サラダ	米飯 赤魚の塩麹焼き もやし炒め 白和え	米飯 酢鶏 冬瓜のたまごとし ほうれん草和え物	米飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 大根の金平 ピーマンのしらす和え	米飯 メンチカツ 里芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え
日計	1日分 - 1480kcal 蛋白質 58.0g 脂質 37.9g 炭水化物 233.0g 初め 2005mg 食塩 7.0g	1日分 - 1381kcal 蛋白質 51.2g 脂質 28.9g 炭水化物 228.7g 初め 1826mg 食塩 6.6g	1日分 - 1539kcal 蛋白質 58.8g 脂質 45.2g 炭水化物 223.4g 初め 1649mg 食塩 6.1g	1日分 - 1462kcal 蛋白質 58.0g 脂質 45.0g 炭水化物 208.1g 初め 2019mg 食塩 7.0g	1日分 - 1399kcal 蛋白質 56.2g 脂質 21.1g 炭水化物 246.9g 初め 1788mg 食塩 6.8g	1日分 - 1619kcal 蛋白質 50.5g 脂質 51.0g 炭水化物 237.7g 初め 1986mg 食塩 6.5g	1日分 - 1514kcal 蛋白質 58.7g 脂質 39.0g 炭水化物 232.4g 初め 1682mg 食塩 7.8g
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ショコラツイストパン エッグソテー カカオアブ 牛乳	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 だいみそ
昼	米飯 あじの甘だれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 デミグラスハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	さつまいもご飯 千草焼き ツナ和え 漬汁	米飯 白身魚の塩麹焼き 里芋の煮物 オクラのツナおろし和え	オムライス 豆腐サラダ コンソメ煮 フルーチェ	米飯 さばの磯焼き 和風ミルク煮 大根のゆかり和え	米飯 タンダーキチン オムレツ キャベツサラダ
夕	プリン	和のパンケーキ	焼きドーナツ	あんぱん	水ようかん	ドームケーキ	カスタードケーキ
夜	米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 焼きナメ	米飯 カレイの煮つけ 冬瓜のうすくず煮 ほうれん草の胡麻和え	米飯 白身魚の酒蒸しきのこあんかけ 厚揚げと小松菜煮 ささみ和え	米飯 肉団子と白菜の中華煮 マカロニのケチャップ炒め 胡瓜の中華和え	米飯 たらのパター醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 ツナマヨ和え	米飯 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 揚げ茄子の田楽
日計	1日分 - 1463kcal 蛋白質 64.0g 脂質 42.4g 炭水化物 210.5g 初め 2481mg 食塩 6.3g	1日分 - 1455kcal 蛋白質 52.5g 脂質 37.1g 炭水化物 220.4g 初め 1686mg 食塩 7.4g	1日分 - 1318kcal 蛋白質 53.4g 脂質 23.7g 炭水化物 218.5g 初め 1638mg 食塩 6.9g	1日分 - 1388kcal 蛋白質 51.0g 脂質 27.2g 炭水化物 229.8g 初め 1752mg 食塩 5.9g	1日分 - 1417kcal 蛋白質 52.8g 脂質 33.9g 炭水化物 227.2g 初め 1839mg 食塩 7.1g	1日分 - 1554kcal 蛋白質 56.2g 脂質 50.8g 炭水化物 220.2g 初め 1648mg 食塩 6.9g	1日分 - 1479kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.8g 炭水化物 222.4g 初め 1647mg 食塩 6.2g
	22	23	24	25	26	27(選択食)	28
朝	メロンパン ほうれん草のソテー コンソメスープ コーヒート牛乳	米飯 里芋煮 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいみそ	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 牛肉のしくれ煮 チンゲン菜の中華炒め 玉子豆腐	米飯 野菜炒めラーメン エビ焼売 杏仁豆腐	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	しょうゆかつ丼 大根と里芋煮 春菊の胡麻和え	米飯 鶏じゃが 茶碗蒸し エンドウのツナサラダ	米飯 A:白身魚7分 B:チキン南蛮 鶏と大豆の五目煮 もすくオクラ	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のかにかまナムル
夕	マンゴープリン	ぼたぼた焼き	クレープ	ねりきり	おかし	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
夜	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのコンソメ煮 白菜のドレ和え	米飯 えびのケチャップ炒め 大根の旨煮 ごぼろサラダ	米飯 鶏肉と茄子のニンニク味噌炒め ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え	米飯 さばの塩焼き 白菜の旨煮 お浸し	米飯 カレイの煮つけ ほうれん草のソテー キャベツの中華和え	米飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物	米飯 白身魚の山椒照り焼き キャベツの卵とじ おろし和え
日計	1日分 - 1465kcal 蛋白質 57.6g 脂質 44.1g 炭水化物 216.5g 初め 2245mg 食塩 6.1g	1日分 - 1536kcal 蛋白質 47.7g 脂質 49.0g 炭水化物 223.5g 初め 1565mg 食塩 7.1g	1日分 - 1545kcal 蛋白質 57.2g 脂質 44.2g 炭水化物 227.7g 初め 1957mg 食塩 6.1g	1日分 - 1439kcal 蛋白質 51.2g 脂質 36.4g 炭水化物 228.0g 初め 1861mg 食塩 6.3g	1日分 - 1396kcal 蛋白質 61.3g 脂質 34.8g 炭水化物 206.2g 初め 1640mg 食塩 7.2g	1日分 - 1459kcal 蛋白質 52.7g 脂質 35.2g 炭水化物 230.5g 初め 1532mg 食塩 6.1g	1日分 - 1401kcal 蛋白質 53.3g 脂質 29.6g 炭水化物 228.9g 初め 2095mg 食塩 6.6g
日計						1日分 - 1478kcal 蛋白質 51.5g 脂質 37.3g 炭水化物 231.7g 初め 1503mg 食塩 6.1g	
	29	30	31(行事食)				
朝	クリームパン ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 里芋の旨煮 味噌汁 ふりかけ				
昼	米飯 鶏肉の甘酢炒め れんこんきんぴら 白菜のお浸し	米飯 赤魚の照り焼き 切干大根の煮物 オクラのなめたけ和え	チキンピラフ 中華ドレ和え パンフキンポタージュ ハロウィンデザート				
夕	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ				
夜	米飯 さばの七味焼き かぶのそぼろ煮 中華サラダ	米飯 玉子焼きあんかけ しんじょう くすし豆腐のツナマヨ和え	米飯 赤魚のコンソメ煮 チンゲン菜とベーコン炒め 大根のゆかり和え				
日計	1日分 - 1526kcal 蛋白質 60.7g 脂質 50.6g 炭水化物 215.3g 初め 2190mg 食塩 6.5g	1日分 - 1413kcal 蛋白質 55.7g 脂質 33.6g 炭水化物 216.7g 初め 1681mg 食塩 5.7g	1日分 - 1268kcal 蛋白質 44.9g 脂質 27.8g 炭水化物 213.4g 初め 1781mg 食塩 5.8g				