

10月メニュー表

【 栗ご飯 】
栗ご飯は、ビタミンCや食物繊維、カリウムが豊富に含まれる栄養バランスの
良い秋の味覚です。

日付	朝 食（牛乳）	昼 食	夕 食	おやつ	栄養量	
10/16(金)	いんげんの生煮醤油和え 炒り餅 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	カレイの照り焼き きんぴらごぼう なすのポン酢和え みそ汁 ごはん	シュウマイ ジャーマンポテト 棒棒鶏サラダ スープ ごはん	チーズ画しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1587 kcal 64.5 g 50.8 g 498 g 6.6 mg 7.6 g
10/17(土)	イワシのみぞれ煮 おくらとなめこのめんつゆ和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉と野菜の炒め物 カボチャの煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の鶏卵焼き なすの煮渡し ポテトサラダ みそ汁 ごはん	手作りコーヒージェリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1598 kcal 66.1 g 53.4 g 585 g 8 mg 8.2 g
10/18(日)	白菜と肉団子の旨煮 大根の梅おかが和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	白身フライ ぜんまいの煮物 キャベツの胡麻和え みそ汁もやしちんげん ごはん	ホッケの照り焼き 麻婆ナス キャベツの胡麻和え みそ汁 ごはん	黒柿	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1543 kcal 52 g 53.7 g 537 g 6.6 mg 8.6 g
10/19(月)	炒り豆腐 ブロッコリーとがにかまのサラダ ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のピカタ さつまいもの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	サバの煮付け ほうれん草とえのきの炒め物 カリフラワーのゆかり和え みそ汁 ごはん	カステラ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1662 kcal 68.7 g 50.2 g 531 g 7.9 mg 8.1 g
10/20(火)	目玉焼き 白菜の酢の物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	きのこのたまごとし丼 キャベツンダー もやしの塩昆布和え みそ汁	豚肉と玉ねぎの旨だれ 薩摩芋の甘辛煮 ほうれん草のゆず浸し みそ汁 ごはん	ピーチムース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1442 kcal 57.1 g 43.1 g 576 g 6.9 mg 8.1 g
10/21(水)	炒り餅 ほうれん草の菜種和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	ハヤシライス きゅわつと豆のサラダ 梨 スープ ごはん	とんかつ 高野豆腐の煮物 菜の花のドレッシング和え みそ汁 ごはん	いちごスペシャル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1685 kcal 58.2 g 62.4 g 429 g 7 mg 8.1 g
10/22(木)	赤魚の塩焼き キャベツの梅肉和え たいひそ みそ汁 ごはん 牛乳	味噌ラーメン 海老とチンゲン菜のオイスター炒め フルーツミックス	鶏のソテー南蛮漬け 里芋の胡麻煮 スバゲティサラダ スープ ごはん	ココアワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1429 kcal 64.9 g 54.1 g 557 g 7 mg 7.9 g
10/23(金)	ひき入り玉子焼き カリフラワーのポン酢和え ふりかけ みそしる ごはん 牛乳	鶏つみれのクリーム煮 五目巾着煮 ほうれん草のおひたし みそしる ごはん	サワラの煮付け じゃがいもの肉味噌かけ おくらのおかが和え みそしる ごはん	ロールケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1547 kcal 62.4 g 47.5 g 533 g 8.1 mg 9.1 g
10/24(土)	厚揚げの薄く煮 ほうれん草のなめかけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 茄子の甘辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	豚肉の西京漬け 人参のオイスター炒め キャベツのゆず風味和え すまし汁 ごはん	レアチーズムース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1518 kcal 62.3 g 46.8 g 600 g 7.7 mg 8.3 g
10/25(日)	たらの粕漬焼き カリフラワーのサラダ 梅ひしお みそ汁 ごはん 牛乳	栗ご飯 五目玉子焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	肉団子の群蝶風 いんげんの煮渡し もやしのおかが和え みそ汁 ごはん	エクレア	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1574 kcal 61.1 g 50.2 g 473 g 7.1 mg 8 g
10/26(月)	かぶとさつま揚げの煮物 ひきわり味噌 きざみたくあん みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉の中巻風煮 チンゲン菜の炒め物 ごまと豆腐 スープ ごはん	シュウマイ 大根のそぼろかけ 白菜のごま和え スープ ごはん	ミニまんじゅう（抹茶）	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1518 kcal 67 g 38.5 g 434 g 6.8 mg 7.7 g
10/27(火)	鶏団子の和風あんかけ おくらとポテト酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	メンチカツ いんげん煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん	チンジャオロース かぶと人参の杏野煮 白菜のゆず風味和え みそ汁 ごはん	フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1575 kcal 53.7 g 48.8 g 512 g 6.6 mg 9.2 g
10/28(水)	オムレツ キャベツの塩昆布和え たいひそ みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のタルタル焼き カリフラワーのスープ煮 大根サラダ みそ汁 ごはん	なすと豚肉の甘辛炒め 凍豆腐 白菜のしその実和え みそ汁 ごはん	ミニドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1550 kcal 64.8 g 48.1 g 490 g 6.5 mg 9.6 g
10/29(木)	ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草のわさび醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ クリームシチュー きゅわつサラダ 煮りんご	ミートローフ 菜の花と厚揚げの炒め物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1608 kcal 56.3 g 56.8 g 519 g 8 mg 8.7 g
10/30(金)	長ネギの卵とじ キャベツの酢の物 たいひそ みそ汁 ごはん 牛乳	肉うどん ジャーマンポテト しょうまい	お刺身 白菜の煮物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん	ミニクリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1528 kcal 65.6 g 43.9 g 456 g 6 mg 9.8 g
10/31(土)	大根と豚肉の旨煮 ブロッコリーとがにかまのサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ロールキャベツ チンゲン菜の炒め物 大根のポン酢和え みそ汁 ごはん	厚揚げの炒め物 ツナじゃが キャベツのしらす和え すまし汁 ごはん	かぼちゃプリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1511 kcal 56.8 g 47.9 g 666 g 6.1 mg 8.8 g