



2024年10月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	06日(日)	07日(月)
朝	食パン フィッシュソーセージといんげんのソテー キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	コーヒーロール はんぺんチーズのせ焼き 付)玉葱 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	バターロール チキンオムレツ 付)ブロッコリー キャベツとツナのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ミートローフ 付)グリル野菜 さつま芋サラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン ウインナーソテー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜団子のコンソメ煮 ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳
昼	ご飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)アスパラ チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割)	ご飯 マトウダイの照り焼き 付)小松菜 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ菜)	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・ワカメ)
夕	ご飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイナップル) ピクルス	ご飯 メバルの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)
エネルギー	1623kcal	1638kcal	1556kcal	1607kcal	1663kcal	1679kcal	1577kcal
蛋白質	71.5g	62.5g	65.8g	68g	65.2g	64.6g	59.1g
脂質	54.9g	53g	44.9g	47.6g	54g	61.6g	45g
炭水化物	223.5g	234g	227.4g	233.4g	234.8g	231g	242.3g
食塩相当	7g	6.4g	6.5g	6.1g	7.6g	8.2g	7.1g



		08日(火)		09日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)	
朝	食パン スクランブルエッグ 大根サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	黒糖ロール フィッシュバーグ 付)しろな カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 大根のスープ煮 チンゲン菜とカニカマのサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	ミルクロール 野菜のミートソース煮 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ミートボール 付)玉葱 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳								
	昼	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 付)スナップエンドウ キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン)	かき揚げそば 具) 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)	ご飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付)いんげん・人参グラッセ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)	ご飯 チーズインハンバーグ デミソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)	ご飯 牛肉の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)							
		夕	ご飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	ご飯 さばの塩麹焼き 付)いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(白桃) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 白身魚のバジル焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらのごま醤油焼き 付)いんげん 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)						
エネルギー			1643kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1656kcal
蛋白質	51.3g		蛋白質	64.6g	蛋白質	65.7g	蛋白質	62.9g	蛋白質	64.2g	蛋白質	59.3g	蛋白質	61.7g	
脂質	62.3g	脂質	48.9g	脂質	51.6g	脂質	50.1g	脂質	48.4g	脂質	53.8g	脂質	57.6g		
炭水化物	224.7g	炭水化物	251g	炭水化物	226.1g	炭水化物	233.3g	炭水化物	231.8g	炭水化物	234.4g	炭水化物	231.6g		
食塩相当	6g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.3g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.8g		



	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
朝	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	コーヒーロール 白菜のクリーム煮 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ウインナーと冬瓜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	バターロール ベーコンと野菜の炒め 豆サラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)グリル野菜 チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳
昼	ご飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え 季節の果物(柿) けんちん汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・ワカメ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)花人参・長葱 もやしとしろなの和え物 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・椎茸)
夕	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 牛皿 卵の花 えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 さばの照り焼き 付)大根おろし しろなの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(桜だいこん)	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 牛肉の味噌焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)
エネルギー	1546kcal	1577kcal	1668kcal	1661kcal	1675kcal	1589kcal	1613kcal
蛋白質	57g	67.6g	62.7g	63.8g	68.4g	57.9g	62.7g
脂質	42.9g	43.2g	64.6g	54.4g	54.5g	47.8g	54.6g
炭水化物	240.4g	240.7g	221.8g	235.4g	239.3g	235.9g	223.8g
食塩相当	6.5g	6.5g	7.1g	7.1g	7.1g	6.6g	6.4g



		29日(火)		30日(水)		31日(木)								
朝	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)玉葱 キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) ★ 牛乳	コーヒーロール ミートボール 付)いんげん ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳		食パン ベーコンとかぶのコンソメ煮 しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳										
	昼	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ピーマン 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつまいも・かぶ葉)		ご飯 キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ ソース) 付)スナップエンドウ・ナポリタン パンプキンサラダ コンソメスープ(卵・しめじ) フルーツ缶(ミックス)									
		ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ご飯 かにかま入り卵焼き ★ 和風あん) ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ(パイナップル) 高菜漬		ご飯 赤魚の漬け焼き 付)小松菜 冬瓜とつみれの煮物 フルーツ(バナナ) 浅漬(キャベツ)									
エネルギー	1603kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	
蛋白質	67.8g	蛋白質	61.1g	蛋白質	51.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
脂質	46.5g	脂質	49.8g	脂質	49.1g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	235.4g	炭水化物	236g	炭水化物	246.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩相当	8.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	8.4g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	

