



10月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	月	ご飯		八宝菜 じゃこポテト 柿	牛乳 豚肉 いか 海老 うずら 卵 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 柿	602	18.9	24.1
3	火	五目うどん		チーズ焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 チーズ まぐろ	うどん 米 ごま 砂糖 油	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	598	15.8	27.4
4	水	コーンピラフ		白身魚のムニエル 豆と野菜のマリネ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ 大豆 ベー コン	米 パター 油 小麦粉 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	コーン 玉ねぎ レモン 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 キャベツ	613	17.0	29.1
5	木	青じそご飯		豆腐ステーキ野菜あん かけ 里芋と鶏肉の煮物 味噌汁	牛乳 豆腐 鶏肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 里芋	しそ にんにく 玉ねぎ 人参 え のきたけ パセリ 生姜 いんげ ん 白菜 ねぎ	591	16.0	27.1
6	金	ご飯		鶏のから揚げねぎソース (油淋鶏) 切り干し入り 中華サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ 切り干し大根 もや し 人参 きゅうり 玉ねぎ きくら げ チンゲンサイ	595	17.3	28.0
10	火	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き 蓮のきんぴら わかめスープ	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 鶏 肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 パター 油 ごま	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベ ツ 蓮根 人参 ねぎ	571	19.3	23.6
11	水	ぶどうパン		肉団子と白菜のスープ 煮 ベーコンポテト りんご	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン	ぶどうパン 片栗粉 はるさめ 油 パター じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 白 菜 玉ねぎ りんご	564	16.6	32.7
12	木	ご飯		お好み焼き風卵焼き 大根の和え物 味噌汁	牛乳 いか 桜海老 卵 かつお 節 青のり だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	573	17.8	32.2
13	金	五穀ごはん		いかのザンギ 野菜の生姜醤油かけ 根菜汁	あずき 牛乳 いか 油揚げ だ し削り節	米 もち米 大麦 あわ きび ご ま 片栗粉 油 ごま油 こん にやく じゃがいも	生姜 にんにく 人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	620	15.7	26.3
16	月	きのこス ープスパゲッ ティ		人参サラダ スイートポテト	ベーコン 鶏肉 牛乳 まぐろ 生 クリーム 卵	スパゲッティ 油 パター ごま さつまいも 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エ リンギイ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ 人参 レモン	635	14.2	35.4
17	火	ご飯		魚の照り焼き 五目豆 味噌汁	牛乳 さば 大豆 昆布 だし削り 節 豆腐 味噌	米 砂糖 こんにやく	生姜 人参 蓮根 椎茸 ねぎ 小松菜	607	18.7	30.1
18	水	カツカレー		チーズ入りイタリアンサ ラダ 花みかん	豚肉 卵 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 パン粉	とうがらし にんにく 生姜 玉ね ぎ 人参 セロリー トマト キャ ベツ きゅうり ピーマン みかん	685	13.7	29.6
19	木	麦ご飯		麻婆豆腐 野菜の中華ド レッシングかけ かぼ ちやのバター焼き	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 パター	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ チンゲンサイ もやし か ぼちや	601	17.2	29.2
20	金	ご飯		鶏肉のアップルソース焼 き カリカリじゃこサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめん じゃこ ベーコン	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	りんご キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリー	571	16.0	29.3
23	月	フレンチ トースト		ポトフ 三色ソテー	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げ ボール	食パン パター 油 砂糖 じゃ がいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) コーン ほう れん草	594	17.6	35.6
24	火	子ぎつねご 飯		小魚の唐揚げ 野菜の塩風味 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちか だし 削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 片栗粉	人参 さやえんどう キャベツ 大 根 玉ねぎ	563	18.7	29.7
25	水	親子丼		かぶ漬け 田舎汁	鶏肉 だし削り節 卵 牛乳 油 揚げ	米 油 砂糖 こんにやく じゃが いも	玉ねぎ みつば かぶ 人参 か ぶ(葉) ごぼう 大根 ねぎ 小 松菜	567	16.2	27.8
26	木	醤油ラーメ ン		手作り中華肉まん もやしとにらのナムル	だし煮干 豚肉 なんと 牛乳 豚挽き肉	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎 茸 もやし にら	560	18.8	28.0
27	金	吹き寄せご 飯		豚肉の香味焼き 青梗菜のおかか和え 白玉汁	だし削り節 牛乳 豚肉 かつお 節 豆腐 鶏肉	米 むき栗 銀杏 砂糖 ごま 白玉粉	しめじ ごぼう 人参 生姜 ねぎ チンゲンサイ コーン 白菜	610	17.3	22.9
30	月	ご飯		山海揚げ キャベツと胡瓜の浅漬け さつま汁	牛乳 たら いわしすり身 海老 大豆 ひじき チーズ 卵 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 こんにやく さつ まいも	人参 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根	590	18.9	27.0
31	火	パンプキン パン		ホワイトシチュー もやしと青菜のソテー りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	パンプキン食パン 油 じゃがい も パター 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ ブロッ コリー もやし 小松菜 りんご	580	16.0	37.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	595	17	29.2	333	94	2.1	2.9	249	0.37	0.51	31	2.3	6