

Monthly Menu10月

	28(日)	29(月)	30(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝食	 真あじとじゃが芋の トマトホイル蒸し			麦御飯 とろろ芋 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 味噌汁 御飯 鶏もも肉の西京焼き 切干大根の煮物 キャベツの甘酢和え すまし汁 フルーツ	パン クリームシチュー マリネサラダ ヨーグルト	御飯 ジャーマンポテト カリフラワーのツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 卵と野菜のソテー オニオンサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	 鯉のたたき ※写真はイメージです			バナナケーキ	ハンバーグとハム卵の サンドイッチ コロッケ フレンチサラダ コーンチャウダー フルーツゼリー	チキンカレー ベーコンエッグ 盛り合わせサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 豚の柚子胡椒炒め 厚揚げの土手煮風 すまし汁 フルーツ
おやつ				バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン
夕食				御飯 真あじのみりん焼き 大根の田楽 ほうれん草のおかか和え すまし汁	御飯 千切り野菜と 鰯の中華蒸し しゅうまい 中華風冷奴 中華スープ	御飯 鯖の香味焼き 大豆の煮物 香の物 味噌汁	★美味しい魚の日★ 御飯 鯉のたたき がんもの煮物 青梗菜の辛子和え 味噌汁
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	御飯 オムレツ マカロニサラダ 納豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜のバター醤油炒め シーザーサラダ 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ カリフラワーのマヨネーズ和え ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 青梗菜の海苔和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ チキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り卵 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	ライス 白身魚のムニエル デミグラスソース ラタトゥイユ イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 豚肉の照焼き 玉子豆腐 二色浸し 味噌汁 ヨーグルト	月見うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの梅和え フルーツ	★美味しい肉の日★ 三元豚のヒレカツと クリームコロッケ さつま芋の甘煮 大根のポン酢和え 御飯・味噌汁 フルーツ	 特食		御飯 チキン南蛮 変わりタルタルソース ひじきの煮物 茄子の生姜和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	お誕生日ケーキ	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ
夕食	御飯 鶏もも肉と 野菜のおろし煮 金平ごぼう 香の物 味噌汁	御飯 鯖の梅煮 鶏と野菜の炒め物 白菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の テンメンジャン炒め 海老しゅうまい 三色ナムル 中華スープ	御飯 鰯のさらさ蒸し 里芋と茄子の田楽 香の物 すまし汁	ライス 鰯の香草パン粉焼き 茸ソース ポークビーンズ シュリンプサラダ 豆乳クリームスープ	御飯 豚バラ肉の スタミナ炒め 切り昆布の煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 ホキの黄身焼き 筑前煮 青梗菜の菜種和え 味噌汁
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝食	御飯 焼き豆腐の煮物 エンドウのソテー 納豆 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー チキンサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーの和風マヨ和え 味噌汁	パン ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え ミルクスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 グリーンサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 海老しんじょうの煮物 ミックスサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	※目すっきりメニュー※ 真あじとじゃが芋の トマトホイル蒸し おれ草とハムのバターソテー アボカドサラダ ライス・スープ ブルーベリーヨーグルト	御飯 揚げ出し豆腐と 鰯のおろし煮 竹輪きんぴら オクラのおかか和え 味噌汁 フルーツ	パン オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 鶏もも肉のもろみ焼き ビーフン炒め 白菜の梅和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ホキの甘辛チリソース しゅうまい 胡瓜のポン酢和え わかめスープ フルーツ	ポークカレー ミニオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮 根菜サラダ 味噌汁 フルーツゼリー
おやつ	ゆずまんじゅう	黒糖ケーキ	ブッセサンド	水ようかん（栗）	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ
夕食	御飯 鶏もも肉のさっぱり煮 小松菜の辛子和え 香の物 味噌汁	ライス 豚肉の トマトガーリックソテー クリーム煮 南瓜のハニーマヨサラダ きのこ野菜スープ	御飯 白身魚の野菜のせ 炒り鶏 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 赤魚の和風ムニエル がんもの煮物 ほうれん草の和え物 赤だし味噌汁	ライス タンドリーチキン グラッセ スパゲティサラダ カリフラワーのポタージュ	御飯 茸たっぷり 照焼ハンバーグ 蓮根金平 白菜のかおり和え 味噌汁	御飯 鯖の山椒焼き 青梗菜のお浸し 煮豆 味噌汁
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝食	御飯 竹輪の煮物 オニオンサラダ 納豆 味噌汁	御飯 挽肉と野菜のソテー 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン 貝だくさんクリームスープ ハッシュポテト ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き 小松菜のソテー コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 金平ごぼう たいみそ 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	ライス グリルチキン トマトソース 野菜のクリーム煮 ツナマヨネーズ和え コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 白菜の磯和え 味噌汁 フルーツ	茸づくしの南蛮そば 照焼きつくね しその実和え フルーツ	御飯 豚肉の葱塩焼き かに 連根の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 ヨーグルト	 特食		御飯 チーズささみフライ 南瓜の甘煮 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん（芋）	ミルクプリン
夕食	御飯 鰯の葱蒸し 野菜の焼き浸し 大根の青じそ和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の甘辛煮 千草焼き ほうれん草のわさび和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の梅しそ焼き いんげんの当座煮 キャベツの柚子和え すまし汁	御飯 風味豊かな 真あじの利休焼き ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	◎SDGsメニュー◎ 御飯 大豆ミートの麻婆豆腐 かに玉 春雨サラダ 中華スープ	御飯 柑橘香る 鶏もも肉の柚庵焼き 海老しんじょうの煮物 香の物 味噌汁	ライス ホキのカレームニエル 野菜のトマト煮 ミモザサラダ コンソメスープ
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)
朝食	御飯 炒り卵 和風サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ 豆腐サラダ ミルクスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 いんげんのドレッシング和え 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー 盛合せサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 オムレツ カリフラワーのマヨネーズ和え のり佃煮 味噌汁	
昼食	☆今月のおすすめメニュー☆ きのこ御飯 鶏もも肉のはちみつ照焼き さつま芋の塩バター炒め 春菊の菊花和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 白身魚の揚げおろし煮 鶏レバーと野菜の炒め物 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト	たっぷり野菜の タンメン 春巻き ほうれん草のナムル フルーツ	ライス ポークピカタ きのこソテー 温野菜サラダ ポテトポタージュ フルーツ	御飯 鯖と秋野菜の 揚げ出し 五目大豆 青梗菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツゼリー	チーズ香る 焼き！キーマカレー スペイン風オムレツ グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	
おやつ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	南瓜プリン	
夕食	御飯 鯖のみりん焼き 青梗菜のピーナッツ和え 煮豆 味噌汁	御飯 厚揚げと豚肉の 味噌炒め 生姜香る温奴 キャベツの梅和え すまし汁	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き 大根の柚子くず煮 香の物 味噌汁	御飯 鰯の粕漬け焼き さつま芋の甘煮 青菜のごま和え 具沢山味噌汁	御飯 鶏もも肉の葱塩焼き 車麩の煮物 香の物 味噌汁	御飯 豚バラ肉の甘辛炒め 炒り豆腐 千草和え 味噌汁	



Weekly Menu



10月

9月28日(日)		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月4日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン
	肉団子の煮物	挽肉と野菜の炒め物	オムレツ	とろろ芋	クリームシチュー	鶏もも肉の西京焼き	ハンバーグとハム卵の	チキンカレー	ハンバーグとハム卵の	チャーハン	ハンバーグとハム卵の	豚の柚子胡椒炒め	卵と野菜のソテー
	温野菜サラダ	豆腐サラダ	ミックスサラダ	ソーセージと野菜の塩炒め	マリネサラダ	切干大根の煮物	サンドイッチ	ベーコンエッグ	サンドイッチ	盛り合わせサラダ	サンドイッチ	厚揚げの土手煮風	オニオンサラダ
	納豆	漬物	コンソメスープ	いんげんの和風マヨ和え	ヨーグルト	キャベツの甘酢和え	コロケ	コンソメスープ	フレンチサラダ	ヨーグルト	コンソメスープ	すまし汁	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	すまし汁	フルーツゼリー	ヨーグルト	フルーツゼリー	ヨーグルト	ヨーグルト	フルーツ	味噌汁
エネルギー 455 kcal		エネルギー 371 kcal		エネルギー 393 kcal		エネルギー 418 kcal		エネルギー 458 kcal		エネルギー 444 kcal		エネルギー 397 kcal	
昼食	ご当地メニュー【大分】	ライス	きつねそば	御飯	ハンバーグとハム卵の	御飯	ハンバーグとハム卵の	チキンカレー	ハンバーグとハム卵の	チャーハン	ハンバーグとハム卵の	豚の柚子胡椒炒め	卵と野菜のソテー
	大分名物！	赤魚のバルサミコソース	きのこソテー	鶏もも肉の西京焼き	サンドイッチ	切干大根の煮物	サンドイッチ	ベーコンエッグ	サンドイッチ	盛り合わせサラダ	サンドイッチ	厚揚げの土手煮風	オニオンサラダ
	中津からあげ(しお)	季節野菜のチーズ焼き	大根の柚子和え	切干大根の煮物	コロケ	キャベツの甘酢和え	コロケ	コンソメスープ	フレンチサラダ	ヨーグルト	コンソメスープ	すまし汁	ふりかけ
	蓮根金平	根菜サラダ	フルーツ	キャベツの甘酢和え	フレンチサラダ	すまし汁	フレンチサラダ	ヨーグルト	フレンチサラダ	ヨーグルト	ヨーグルト	フルーツ	味噌汁
	和風かわりポテトサラダ	コーンポタージュ	フルーツ	すまし汁	コーンチャウダー	フルーツ	コーンチャウダー	ヨーグルト	フルーツゼリー	ヨーグルト	ヨーグルト	フルーツ	味噌汁
エネルギー 760 kcal		エネルギー 577 kcal		エネルギー 504 kcal		エネルギー 518 kcal		エネルギー 606 kcal		エネルギー 673 kcal		エネルギー 555 kcal	
おやつ	紅茶ケーキ	ブッセサンド	水ようかん(栗)	バナナケーキ	カステラ	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	カステラ	レーズンクリームサンド	カステラ	マンゴープリン	バナナケーキ
	エネルギー 69 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 74 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 75 kcal
夕食	ライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★美味しい魚の日★	御飯
	鱈のグリル	豚肉の生姜焼き	鶏もも肉の塩麹焼き	真あじのみりん焼き	千切り野菜と	大根の田楽	鱈の中華蒸し	鯖の香味焼き	千切り野菜と	鯖の香味焼き	鯖の香味焼き	鰹のたたき	御飯
	オニオンソース	じゃが芋煮	炒り豆腐	大根の田楽	鱈の中華蒸し	ほうれん草のおかか和え	鱈の中華蒸し	大豆の煮物	鱈の中華蒸し	大豆の煮物	大豆の煮物	がんもの煮物	御飯
	グラッセ	ブロッコリーの胡麻和え	胡瓜のおかか和え	ほうれん草のおかか和え	しゅうまい	味噌汁	しゅうまい	香の物	しゅうまい	香の物	香の物	青梗菜の辛子和え	御飯
	盛り合せサラダ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	中華風冷奴	すまし汁	中華風冷奴	味噌汁	中華風冷奴	味噌汁	味噌汁	味噌汁	御飯
エネルギー 544 kcal		エネルギー 607 kcal		エネルギー 625 kcal		エネルギー 462 kcal		エネルギー 472 kcal		エネルギー 526 kcal		エネルギー 466 kcal	
計	エネルギー 1828 kcal	エネルギー 1606 kcal	エネルギー 1596 kcal	エネルギー 1473 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1473 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1727 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1727 kcal	エネルギー 1727 kcal	エネルギー 1509 kcal	エネルギー 1509 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



10月

	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝食	御飯 オムレツ マカロニサラダ 納豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜のバター醤油炒め シーザーサラダ 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ カリフラワーのマヨネーズ和え ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 青梗菜の海苔和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ チキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り卵 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 481 kcal	エネルギー 402 kcal	エネルギー 392 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 391 kcal
昼食	ライス 白身魚のムニエル デミグラスソース ラタトゥイユ イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 豚肉の照焼き 玉子豆腐 二色浸し 味噌汁 ヨーグルト	月見うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの梅和え フルーツ	★美味しい肉の日★ 三元豚のヒレカツと クリームコロッケ さつま芋の甘煮 大根のポン酢和え 御飯・味噌汁 フルーツ			アサリピラフ ミニチーズハンバーグ ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト
	エネルギー 580 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 472 kcal	エネルギー 636 kcal	エネルギー 502 kcal		エネルギー 730 kcal
おやつ	お誕生日ケーキ	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ
		エネルギー 43 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉と 野菜のおろし煮 金平ごぼう 香の物 味噌汁	御飯 鯖の梅煮 鶏と野菜の炒め物 白菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の テンメンジャン炒め 海老しゅうまい 三色ナムル 中華スープ	御飯 鱈のさらさ蒸し 里芋と茄子の田楽 香の物 すまし汁	ライス 鰯の香草パン粉焼き 茸ソース ポークビーンズ シュリンプサラダ 豆乳クリームスープ	御飯 豚バラ肉の スタミナ炒め 切り昆布の煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 ホキの黄身焼き 筑前煮 青梗菜の菜種和え 味噌汁
	エネルギー 551 kcal	エネルギー 571 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 666 kcal	エネルギー 548 kcal
計	エネルギー 1612 kcal	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1534 kcal	エネルギー 1525 kcal	エネルギー 1657 kcal	エネルギー 1674 kcal	エネルギー 1736 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



10月

10月12日(日)		10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		10月18日(土)	
朝食	御飯	御飯		パン		麦御飯		パン		御飯		御飯	
	焼き豆腐の煮物	ウインナーと野菜のソテー		オムレツ		とろろ芋		ツナじゃが		厚揚げと野菜の炒め物		海老しんじょうの煮物	
	エンドウのソテー	チキンサラダ		マカロニサラダ		肉団子と野菜の煮物		ブロッコリーのドレッシング和え		グリーンサラダ		ミックスサラダ	
	納豆	漬物		コーンポタージュ		カリフラワーの和風マヨ和え		ミルクスープ		うめびしお		ふりかけ	
	味噌汁	味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁	
エネルギー 439 kcal		エネルギー 399 kcal		エネルギー 506 kcal		エネルギー 425 kcal		エネルギー 462 kcal		エネルギー 367 kcal		エネルギー 374 kcal	
昼食	《目すっきりメニュー》	御飯		あさりとほうれん草の		御飯		御飯		ポークカレー		御飯	
	真あじとじゃが芋の	揚げ出し豆腐と		和風パスタ		鶏もも肉のもろみ焼き		ホキの甘辛チリソース		ミニオムレツ		豚肉の生姜焼き	
	トマトホイル蒸し	鱈のおろし煮		ポテトのミートソースかけ		ビーフン炒め		しゅうまい		コールスローサラダ		大根のそぼろ煮	
	ほうれん草とハムのバターソテー	竹輪きんぴら		彩りサラダ		白菜の梅和え		胡瓜のポン酢和え		オニオンスープ		根菜サラダ	
	アボカドサラダ	オクラのおかか和え		野菜コンソメスープ		味噌汁		わかめスープ		フルーツ		味噌汁	
ライス・スープ		味噌汁		フルーツゼリー		ヨーグルト		フルーツ				フルーツゼリー	
ブルーベリーヨーグルト		フルーツ											
エネルギー 532 kcal		エネルギー 570 kcal		エネルギー 552 kcal		エネルギー 627 kcal		エネルギー 529 kcal		エネルギー 654 kcal		エネルギー 634 kcal	
おやつ	ゆずまんじゅう	黒糖ケーキ		ブッセサンド		水ようかん (栗)		メープルケーキ		どらやき		オレンジケーキ	
	エネルギー 65 kcal	エネルギー 70 kcal		エネルギー 51 kcal		エネルギー 74 kcal		エネルギー 68 kcal		エネルギー 64 kcal		エネルギー 69 kcal	
夕食	御飯	ライス		御飯		御飯		ライス		御飯		御飯	
	鶏もも肉のさっぱり煮	豚肉の		白身魚の野菜のせ		赤魚の和風ムニエル		タンドリーチキン		茸たっぷり		鯖の山椒焼き	
	小松菜の辛子和え	トマトガーリックソテー		炒り鶏		がんもの煮物		グラッセ		照焼ハンバーグ		青梗菜のお浸し	
	香の物	クリーム煮		キャベツの塩昆布和え		ほうれん草の和え物		スパゲティサラダ		蓮根金平		煮豆	
	味噌汁	南瓜のハニーマヨサラダ		味噌汁		赤だし味噌汁		カリフラワーのポタージュ		白菜のかおり和え		味噌汁	
エネルギー 492 kcal		エネルギー 632 kcal		エネルギー 586 kcal		エネルギー 447 kcal		エネルギー 634 kcal		エネルギー 570 kcal		エネルギー 501 kcal	
計 1528 kcal		計 1671 kcal		計 1695 kcal		計 1573 kcal		計 1693 kcal		計 1655 kcal		計 1578 kcal	

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



10月

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	御飯 竹輪の煮物 オニオンサラダ 納豆 味噌汁	御飯 挽肉と野菜のソテー 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン 具たくさんクリームスープ ハッシュポテト ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き 小松菜のソテー コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 金平ごぼう たいみそ 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 431 kcal	エネルギー 379 kcal	エネルギー 455 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 444 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルギー 416 kcal
昼食	ライス グリルチキン トマトソース 野菜のクリーム煮 ツナマヨネーズ和え コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 白菜の磯和え 味噌汁 フルーツ	茸づくしの南蛮そば 照焼きつくね しその実和え フルーツ	御飯 豚肉の葱塩焼き 蓮根の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 ヨーグルト		ビーフシチューオムライス クリームコロッケ シーザーサラダ ベーコンと野菜のスープ フルーツ	御飯 チーズささみフライ 南瓜の甘煮 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 634 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 629 kcal		エネルギー 657 kcal	エネルギー 643 kcal
おやつ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん(芋)	ミルクプリン
	エネルギー 83 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 72 kcal
夕食	御飯 鱈の葱蒸し 野菜の焼き浸し 大根の青じそ和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の甘辛煮 千草焼き ほうれん草のわさび和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の梅しそ焼き いんげんの当座煮 キャベツの柚子和え すまし汁	御飯 風味豊かな 真あじの利休焼き ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	◎SDGsメニュー◎ 御飯 大豆ミートの麻婆豆腐 かに玉 春雨サラダ 中華スープ	御飯 柑橘香る 鶏もも肉の柚庵焼き 海老しんじょうの煮物 香の物 味噌汁	ライス ホキのカレームニエル 野菜のトマト煮 ミモザサラダ コンソメスープ
	エネルギー 425 kcal	エネルギー 532 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 488 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 505 kcal
計	エネルギー 1573 kcal	エネルギー 1605 kcal	エネルギー 1636 kcal	エネルギー 1621 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1771 kcal	エネルギー 1636 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



10月

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
朝食	御飯 炒り卵 和風サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ 豆腐サラダ ミルクスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 いんげんのドレッシング和え 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー 盛合せサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 オムレツ カリフラワーのマヨネーズ和え のり佃煮 味噌汁	
	エネルギー 461 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 396 kcal	エネルギー 414 kcal	エネルギー 385 kcal	
昼食	☆今月のおすすめメニュー☆ きのこ御飯 鶏もも肉のはちみつ照焼き さつま芋の塩バター炒め 春菊の菊花和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 白身魚の揚げおろし煮 鶏レバーと野菜の炒め物 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト	たっぷり野菜の タンメン 春巻き ほうれん草のナムル フルーツ	ライス ポークピカタ きのこソテー 温野菜サラダ ポテトポタージュ フルーツ	御飯 鯖と秋野菜の 揚げ出し 五目大豆 青梗菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツゼリー	チーズ香る 焼き！キーマカレー スペイン風オムレツ グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	
	エネルギー 656 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 695 kcal	エネルギー 727 kcal	エネルギー 680 kcal	
おやつ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	南瓜プリン	
	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 82 kcal	
夕食	御飯 鯖のみりん焼き 青梗菜のピーナッツ和え 煮豆 味噌汁	御飯 厚揚げと豚肉の 味噌炒め 生姜香る温奴 キャベツの梅和え すまし汁	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き 大根の柚子くず煮 香の物 味噌汁	御飯 鱈の粕漬け焼き さつま芋の甘煮 青菜のごま和え 具沢山味噌汁	御飯 鶏もも肉の葱塩焼き 車麩の煮物 香の物 味噌汁	御飯 豚バラ肉の甘辛炒め 炒り豆腐 千草和え 味噌汁	
	エネルギー 500 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 513 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 720 kcal	
計	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1553 kcal	エネルギー 1717 kcal	エネルギー 1741 kcal	エネルギー 1867 kcal	

*都合により献立を変更することがあります。