

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	鶏もも肉の西京焼き	鶏もも肉の西京焼き	鶏もも肉の西京焼き	ベーコンエッグ	ベーコンエッグ	豚の柚子胡椒炒め	豚の柚子胡椒炒め
	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	切干大根の煮物	切干大根の煮物	切干大根の煮物	盛り合わせサラダ	盛り合わせサラダ	厚揚げの土手煮風	厚揚げの土手煮風
	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	キャベツの甘酢和え	キャベツの甘酢和え	キャベツの甘酢和え	コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	ヨーグルト	ヨーグルト	フルーツ	フルーツ
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	ハンバーグとハム卵の	御飯	チキンカレー	御飯	チキンカレー	御飯	チキンカレー	御飯	御飯	御飯
	大分名物！	赤魚のバルサミコソース	きのこソテー	サンドイッチ	鶏もも肉の西京焼き	ベーコンエッグ	鶏もも肉の西京焼き	ベーコンエッグ	鶏もも肉の西京焼き	ベーコンエッグ	鶏もも肉の西京焼き	豚の柚子胡椒炒め	豚の柚子胡椒炒め
	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	コロケ	切干大根の煮物	盛り合わせサラダ	切干大根の煮物	盛り合わせサラダ	切干大根の煮物	盛り合わせサラダ	切干大根の煮物	厚揚げの土手煮風	厚揚げの土手煮風
	蓮根金平	根菜サラダ	フルーツ	フレンチサラダ	キャベツの甘酢和え	コンソメスープ	キャベツの甘酢和え	コンソメスープ	キャベツの甘酢和え	コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁
	和風かわりポテトサラダ	コーンポタージュ	フルーツ	コーンチャウダー	すまし汁	ヨーグルト	すまし汁	ヨーグルト	すまし汁	ヨーグルト	ヨーグルト	フルーツ	フルーツ
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	レーズンクリームサンド	カステラ	カステラ	カステラ	レーズンクリームサンド	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	マンゴープリン
	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 84 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 80 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 91 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★	★美味しい魚の日★
	鱈のグリル	豚肉の生姜焼き	鶏もも肉の塩麴焼き	真あじのみりん焼き	千切り野菜と	鯖の香味焼き	千切り野菜と	鯖の香味焼き	千切り野菜と	鯖の香味焼き	鯖の香味焼き	御飯	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	大豆の煮物	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	鰹のたたき	鰹のたたき
	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	香の物	しゅうまい	香の物	しゅうまい	香の物	香の物	がんもの煮物	がんもの煮物
	盛り合せサラダ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	中華風冷奴	味噌汁	中華風冷奴	味噌汁	中華風冷奴	味噌汁	味噌汁	青梗菜の辛子和え	青梗菜の辛子和え
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 1727 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1616 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	御飯		パン		麦御飯		パン		御飯		御飯	
	オムレツ	あさりと野菜のバター醤油炒め		ミネストローネ		とろろ芋		スクランブルエッグ		ツナと野菜の炒め物		炒り卵	
	マカロニサラダ	シーザーサラダ		カリフラワーのマヨネーズ和え		厚揚げの煮物		チキンサラダ		ブロッコリーのドレッシング和え		千切り野菜サラダ	
	納豆	漬物		ヨーグルト		青梗菜の海苔和え		コンソメスープ		のり佃煮		ふりかけ	
	味噌汁	味噌汁				味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		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	御飯		月見うどん		★美味しい肉の日★		御飯		アサリピラフ		御飯	
	白身魚のムニエル	豚肉の照焼き		竹輪の磯辺揚げ		三元豚のヒレカツと		鶏もも肉のくわ焼き		ミニチーズハンバーグ		チキン南蛮	
	デミグラスソース	玉子豆腐		キャベツの梅和え		クリームコロッケ		かぶのそぼろあんかけ		ミックスサラダ		変わりタルタルソース	
	ラタトゥイユ	二色浸し		フルーツ		さつま芋の甘煮		ほうれん草のお浸し		コンソメスープ		ひじきの煮物	
	イタリアンサラダ	味噌汁				大根のポン酢和え		味噌汁		ヨーグルト		茄子の生姜和え	
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 624 kcal		エネルギー 502 kcal		エネルギー 730 kcal	
おやつ	水ようかん(芋)	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 78 kcal	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	御飯		御飯		御飯		ライス		御飯		御飯	
	鶏もも肉と	鯖の梅煮		鶏もも肉の		鱈のさらさ蒸し		鰯の香草パン粉焼き		豚バラ肉の		ホキの黄身焼き	
	野菜のおろし煮	鶏と野菜の炒め物		テンメンジャン炒め		里芋と茄子の田楽		茸ソース		スタミナ炒め		筑前煮	
	金平ごぼう	白菜のなめ茸和え		海老しゅうまい		香の物		ポークビーンズ		切り昆布の煮物		青梗菜の菜種和え	
	香の物	味噌汁		三色ナムル		すまし汁		シュリンプサラダ		いんげんのわさび和え		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 1690 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	エネルギー 1528 kcal	エネルギー 1671 kcal		エネルギー 1695 kcal		エネルギー 1573 kcal		エネルギー 1693 kcal		エネルギー 1655 kcal		エネルギー 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	御飯 甘辛だれで食べる ホキの天ぷら 切り昆布の煮物 なめ茸おろし和え 味噌汁 フルーツゼリー	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 548 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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	
	炒り卵	ハムと野菜の炒め物	スクランブルエッグ	とろろ芋	ウインナーと野菜のソテー	オムレツ	
	和風サラダ	ブロッコリーのツナ和え	豆腐サラダ	厚揚げの煮物	盛合せサラダ	カリフラワーのマヨネーズ和え	
	納豆	漬物	トマトスープ	いんげんのドレッシング和え	野菜スープ	のり佃煮	
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	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☆	御飯	たっぷり野菜の	ライス	御飯	チーズ香る	
	きのこ御飯	白身魚の揚げおろし煮	タンメン	ポークピカタ	鯖と秋野菜の	焼き！キーマカレー	
	鶏もも肉のはちみつ照焼き	鶏レバーと野菜の炒め物	春巻き	きのこソテー	揚げ出し	スペイン風オムレツ	
	さつま芋の塩バター炒め	ほうれん草のしらす和え	ほうれん草のナムル	温野菜サラダ	五目大豆	グリーンサラダ	
	春菊の菊花和え	味噌汁	フルーツ	ポテトポタージュ	青梗菜の塩昆布和え	オニオンスープ	
	味噌汁 フルーツゼリー 	ヨーグルト		フルーツ	味噌汁 フルーツゼリー	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	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鯖のみりん焼き	厚揚げと豚肉の	鶏もも肉の磯辺焼き	鱈の粕漬け焼き	鶏もも肉の葱塩焼き	豚バラ肉の甘辛炒め	
	青梗菜のピーナッツ和え	味噌炒め	大根の柚子くず煮	さつま芋の甘煮	車麴の煮物	炒り豆腐	
	煮豆	生姜香る温奴	香の物	青菜のごま和え	香の物	千草和え	
	味噌汁	キャベツの梅和え	味噌汁	具沢山味噌汁	味噌汁	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。