



月間献立表



	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)		
屋食	米飯 110g 鶏肉と秋茄子の味噌煮 さつま芋サラダ フルーツ 清汁	米飯 110g 厚揚げと豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 フルーツ きのこ汁	米飯 110g 白身魚のチリソース 棒々鶏 フルーツ ワンタンスープ	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 マカロニサラダ フルーツ クリームスープ	米飯 110g 鯖の照焼 ひじき煮 漬物 フルーツ 味噌汁		
	<small>110kcal</small> 515 蛋白質 18.4 <small>脂質</small> 19.5 炭水化物 72.2 <small>水分</small> 348.5 食塩相当 2.5	<small>110kcal</small> 489 蛋白質 16.9 <small>脂質</small> 19.2 炭水化物 66.3 <small>水分</small> 403.8 食塩相当 2.2	<small>110kcal</small> 415 蛋白質 25.3 <small>脂質</small> 7.7 炭水化物 63.9 <small>水分</small> 342.7 食塩相当 2.2	<small>110kcal</small> 506 蛋白質 13.5 <small>脂質</small> 15.6 炭水化物 80.3 <small>水分</small> 326.9 食塩相当 2.6	<small>110kcal</small> 460 蛋白質 21.0 <small>脂質</small> 15.9 炭水化物 66.1 <small>水分</small> 327.6 食塩相当 2.7		
3時	たこ焼き	ぜんざい	牛乳寒天ブルーベリーソースかけ	エクレア	たい焼き		
	<small>110kcal</small> 91 蛋白質 1.9 <small>脂質</small> 5.1 炭水化物 9.4 <small>水分</small> 52.5 食塩相当 0.6	<small>110kcal</small> 128 蛋白質 2.4 <small>脂質</small> 2.8 炭水化物 23.8 <small>水分</small> 70.8 食塩相当 0.1	<small>110kcal</small> 55 蛋白質 1.4 <small>脂質</small> 0.4 炭水化物 11.8 <small>水分</small> 61.6 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 105 蛋白質 1.5 <small>脂質</small> 7.7 炭水化物 7.6 <small>水分</small> 12.8 食塩相当 0.1	<small>110kcal</small> 87 蛋白質 1.8 <small>脂質</small> 0.4 炭水化物 19.4 <small>水分</small> 18.2 食塩相当 0.0		
合計	<small>110kcal</small> 606 蛋白質 20.4 <small>脂質</small> 24.5 炭水化物 81.6 <small>水分</small> 401.0 食塩相当 3.1	<small>110kcal</small> 617 蛋白質 19.3 <small>脂質</small> 22.0 炭水化物 90.1 <small>水分</small> 474.6 食塩相当 2.3	<small>110kcal</small> 470 蛋白質 26.7 <small>脂質</small> 8.1 炭水化物 75.6 <small>水分</small> 404.4 食塩相当 2.2	<small>110kcal</small> 611 蛋白質 15.0 <small>脂質</small> 23.2 炭水化物 87.9 <small>水分</small> 339.7 食塩相当 2.7	<small>110kcal</small> 547 蛋白質 22.8 <small>脂質</small> 16.4 炭水化物 85.5 <small>水分</small> 345.8 食塩相当 2.8		
	10月 7日(月)	10月 8日(火)	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	
屋食	ポークカレー ほうれん草のバター醤油炒め 白菜サラダ ジャムヨーグルト	米飯 110g 肉団子の甘酢あんかけ シューマイ ナムル 中華スープ	ツナ玉丼 冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 110g ホッケの塩焼 秋野菜の煮物 漬物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉のトマト煮 きのことアスパラのソテー フルーツ コンソメスープ	ほうとう風うどん 金平ごぼう オクラと長芋のポン酢和え フルーツ	
	<small>110kcal</small> 575 蛋白質 18.4 <small>脂質</small> 19.2 炭水化物 87.9 <small>水分</small> 277.9 食塩相当 3.0	<small>110kcal</small> 505 蛋白質 17.1 <small>脂質</small> 18.0 炭水化物 71.6 <small>水分</small> 367.4 食塩相当 3.6	<small>110kcal</small> 561 蛋白質 23.2 <small>脂質</small> 16.6 炭水化物 63.6 <small>水分</small> 254.8 食塩相当 1.9	<small>110kcal</small> 395 蛋白質 18.1 <small>脂質</small> 8.0 炭水化物 65.9 <small>水分</small> 314.4 食塩相当 2.3	<small>110kcal</small> 379 蛋白質 21.3 <small>脂質</small> 6.8 炭水化物 63.5 <small>水分</small> 408.1 食塩相当 1.5	<small>110kcal</small> 369 蛋白質 13.8 <small>脂質</small> 8.1 炭水化物 66.9 <small>水分</small> 500.7 食塩相当 2.0	
3時	レモンケーキ	カスタードワッフル	カステラ	ずんだどらやき	パニッパン	チョコクレープ	
	<small>110kcal</small> 66 蛋白質 1.4 <small>脂質</small> 2.5 炭水化物 9.5 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 72 蛋白質 2.2 <small>脂質</small> 2.4 炭水化物 11.4 <small>水分</small> 13.8 食塩相当 0.1	<small>110kcal</small> 110 蛋白質 2.4 <small>脂質</small> 1.3 炭水化物 22.1 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 117 蛋白質 2.6 <small>脂質</small> 1.3 炭水化物 23.2 <small>水分</small> 12.6 食塩相当 0.2	<small>110kcal</small> 114 蛋白質 2.4 <small>脂質</small> 1.9 炭水化物 21.9 <small>水分</small> 68.2 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 89 蛋白質 1.3 <small>脂質</small> 5.5 炭水化物 6.6 <small>水分</small> 9.5 食塩相当 0.1	
合計	<small>110kcal</small> 641 蛋白質 19.8 <small>脂質</small> 21.7 炭水化物 97.4 <small>水分</small> 277.9 食塩相当 3.0	<small>110kcal</small> 577 蛋白質 19.3 <small>脂質</small> 20.4 炭水化物 53.0 <small>水分</small> 381.2 食塩相当 3.7	<small>110kcal</small> 671 蛋白質 25.7 <small>脂質</small> 17.9 炭水化物 105.7 <small>水分</small> 254.8 食塩相当 1.9	<small>110kcal</small> 512 蛋白質 20.8 <small>脂質</small> 9.3 炭水化物 69.0 <small>水分</small> 327.0 食塩相当 2.3	<small>110kcal</small> 493 蛋白質 23.7 <small>脂質</small> 8.6 炭水化物 65.4 <small>水分</small> 476.3 食塩相当 1.5	<small>110kcal</small> 458 蛋白質 15.1 <small>脂質</small> 13.6 炭水化物 75.5 <small>水分</small> 510.1 食塩相当 2.1	
	10月 14日(月)	10月 15日(火)	10月 16日(水)	10月 17日(木)	10月 18日(金)	10月 19日(土)	
屋食	米飯 110g 豚肉と春雨炒め ピーナッツ和え フルーツ 中華スープ	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 สปาゲティサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 和風おろしハンバーグ 海藻サラダ フルーツ白玉 味噌汁	米飯 110g かつ煮 野菜の甘酢和え フルーツ 清汁	米飯 110g カレイの梅煮 肉じゃが 漬物 フルーツ 味噌汁	きのご飯 焼厚揚げの中華あんかけ さつま芋の甘露煮 フルーツ 清汁	
	<small>110kcal</small> 509 蛋白質 14.3 <small>脂質</small> 24.9 炭水化物 61.2 <small>水分</small> 348.4 食塩相当 2.2	<small>110kcal</small> 422 蛋白質 20.3 <small>脂質</small> 10.2 炭水化物 66.4 <small>水分</small> 372.6 食塩相当 1.6	<small>110kcal</small> 442 蛋白質 15.8 <small>脂質</small> 9.2 炭水化物 77.1 <small>水分</small> 317.3 食塩相当 3.1	<small>110kcal</small> 518 蛋白質 17.9 <small>脂質</small> 18.8 炭水化物 73.7 <small>水分</small> 365.3 食塩相当 1.8	<small>110kcal</small> 375 蛋白質 19.8 <small>脂質</small> 5.4 炭水化物 65.9 <small>水分</small> 343.1 食塩相当 3.1	<small>110kcal</small> 589 蛋白質 18.8 <small>脂質</small> 16.0 炭水化物 96.4 <small>水分</small> 401.8 食塩相当 1.9	
3時	小豆のパウンドケーキ	やわらか杏仁豆腐	甘酒蒸しパン	スイートポテト	プチシュークリーム	栗ようかん	
	<small>110kcal</small> 136 蛋白質 3.7 <small>脂質</small> 4.5 炭水化物 61.2 <small>水分</small> 23.0 食塩相当 0.3	<small>110kcal</small> 74 蛋白質 1.9 <small>脂質</small> 1.1 炭水化物 14.2 <small>水分</small> 66.8 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 98 蛋白質 2.1 <small>脂質</small> 1.0 炭水化物 20.4 <small>水分</small> 20.7 食塩相当 0.3	<small>110kcal</small> 112 蛋白質 0.8 <small>脂質</small> 3.8 炭水化物 18.7 <small>水分</small> 17.4 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 73 蛋白質 1.3 <small>脂質</small> 4.6 炭水化物 6.5 <small>水分</small> 14.4 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 73 蛋白質 1.0 <small>脂質</small> 0.1 炭水化物 17.3 <small>水分</small> 32.0 食塩相当 0.0	
合計	<small>110kcal</small> 645 蛋白質 18.0 <small>脂質</small> 29.3 炭水化物 82.1 <small>水分</small> 371.4 食塩相当 2.5	<small>110kcal</small> 496 蛋白質 22.1 <small>脂質</small> 11.2 炭水化物 80.7 <small>水分</small> 439.4 食塩相当 1.7	<small>110kcal</small> 540 蛋白質 18.0 <small>脂質</small> 10.3 炭水化物 97.6 <small>水分</small> 338.1 食塩相当 3.3	<small>110kcal</small> 630 蛋白質 18.6 <small>脂質</small> 20.6 炭水化物 94.4 <small>水分</small> 382.7 食塩相当 1.9	<small>110kcal</small> 448 蛋白質 21.1 <small>脂質</small> 10.0 炭水化物 72.4 <small>水分</small> 357.6 食塩相当 3.1	<small>110kcal</small> 662 蛋白質 19.8 <small>脂質</small> 16.1 炭水化物 113.7 <small>水分</small> 433.8 食塩相当 1.9	
	10月 21日(月)	10月 22日(火)	10月 23日(水)	10月 24日(木)	10月 25日(金)	10月 26日(土)	
屋食	米飯 110g 鶏の照り焼き ほうれん草の煮浸し もやしサラダ 味噌汁	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み ブロッコリー炒め 漬物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鯖の味噌煮 たけのご金平 オクラのおかか和え 清汁	チキンカレー かぶのポトフ コールスロー フルーツ	他人丼 白菜の煮浸し 青梗菜のカニ和え フルーツ	米飯 110g 若鶏の和風おろしソース 茄子の炒め物 フルーツ 味噌汁	
	<small>110kcal</small> 373 蛋白質 23.4 <small>脂質</small> 7.7 炭水化物 57.2 <small>水分</small> 373.1 食塩相当 2.9	<small>110kcal</small> 370 蛋白質 17.1 <small>脂質</small> 6.2 炭水化物 64.8 <small>水分</small> 413.4 食塩相当 3.3	<small>110kcal</small> 407 蛋白質 22.8 <small>脂質</small> 14.1 炭水化物 52.1 <small>水分</small> 323.6 食塩相当 2.3	<small>110kcal</small> 575 蛋白質 16.8 <small>脂質</small> 24.8 炭水化物 86.9 <small>水分</small> 204.9 食塩相当 2.5	<small>110kcal</small> 545 蛋白質 22.0 <small>脂質</small> 4.2 炭水化物 12.1 <small>水分</small> 269.5 食塩相当 2.5	<small>110kcal</small> 438 蛋白質 23.1 <small>脂質</small> 12.7 炭水化物 62.5 <small>水分</small> 371.0 食塩相当 2.2	
3時	小麦まんじゅう・おかき	鈴カステラ	クリームコンフェ	ドームケーキ(チョコ)	コーヒゼリー	オレンジと紅茶の蒸しパン	
	<small>110kcal</small> 116 蛋白質 1.6 <small>脂質</small> 2.7 炭水化物 16.1 <small>水分</small> 9.6 食塩相当 0.2	<small>110kcal</small> 68 蛋白質 1.2 <small>脂質</small> 0.7 炭水化物 14.4 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 80 蛋白質 1.8 <small>脂質</small> 2.5 炭水化物 12.4 <small>水分</small> 18.1 食塩相当 0.1	<small>110kcal</small> 104 蛋白質 2.2 <small>脂質</small> 3.5 炭水化物 15.9 <small>水分</small> 17.6 食塩相当 0.2	<small>110kcal</small> 86 蛋白質 0.5 <small>脂質</small> 4.2 炭水化物 12.1 <small>水分</small> 75.0 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 109 蛋白質 2.0 <small>脂質</small> 1.0 炭水化物 23.8 <small>水分</small> 25.6 食塩相当 0.3	
合計	<small>110kcal</small> 489 蛋白質 25.0 <small>脂質</small> 10.4 炭水化物 73.3 <small>水分</small> 382.7 食塩相当 3.1	<small>110kcal</small> 438 蛋白質 18.3 <small>脂質</small> 6.8 炭水化物 79.3 <small>水分</small> 413.4 食塩相当 3.3	<small>110kcal</small> 487 蛋白質 24.7 <small>脂質</small> 16.6 炭水化物 64.5 <small>水分</small> 341.7 食塩相当 2.3	<small>110kcal</small> 679 蛋白質 19.0 <small>脂質</small> 23.9 炭水化物 102.8 <small>水分</small> 266.5 食塩相当 2.7	<small>110kcal</small> 631 蛋白質 22.4 <small>脂質</small> 20.4 炭水化物 93.9 <small>水分</small> 364.5 食塩相当 2.5	<small>110kcal</small> 547 蛋白質 25.1 <small>脂質</small> 13.7 炭水化物 86.3 <small>水分</small> 396.6 食塩相当 2.5	
	10月 28日(月)	10月 29日(火)	10月 30日(水)	10月 31日(木)			
屋食	米飯 110g 鯖のネギ塩焼き れんこんと牛肉煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚キムチ炒め 切干大根の煮付 フルーツ きのこ汁	米飯 110g ぶり大根 ブロッコリーの炒め物 白菜サラダ 清汁	エビピラフ メンチカツ レモン風味サラダ ジャムヨーグルト パンキンスープ			
	<small>110kcal</small> 393 蛋白質 21.4 <small>脂質</small> 9.3 炭水化物 59.4 <small>水分</small> 300.2 食塩相当 2.6	<small>110kcal</small> 456 蛋白質 21.0 <small>脂質</small> 13.2 炭水化物 67.4 <small>水分</small> 345.6 食塩相当 2.5	<small>110kcal</small> 456 蛋白質 21.8 <small>脂質</small> 17.0 炭水化物 59.8 <small>水分</small> 336.1 食塩相当 2.4	<small>110kcal</small> 645 蛋白質 22.5 <small>脂質</small> 17.8 炭水化物 102.7 <small>水分</small> 329.1 食塩相当 2.9			
3時	今川焼(カスタード)	バームクーヘン	マラーカオ	おばけまんじゅう			
	<small>110kcal</small> 87 蛋白質 1.8 <small>脂質</small> 0.4 炭水化物 19.4 <small>水分</small> 18.2 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 103 蛋白質 1.3 <small>脂質</small> 4.6 炭水化物 14.1 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.0	<small>110kcal</small> 133 蛋白質 3.1 <small>脂質</small> 4.2 炭水化物 21.2 <small>水分</small> 19.9 食塩相当 0.3	<small>110kcal</small> 104 蛋白質 1.8 <small>脂質</small> 1.8 炭水化物 20.4 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.3			
合計	<small>110kcal</small> 480 蛋白質 23.2 <small>脂質</small> 9.7 炭水化物 78.8 <small>水分</small> 348.4 食塩相当 2.7	<small>110kcal</small> 559 蛋白質 22.4 <small>脂質</small> 17.8 炭水化物 61.5 <small>水分</small> 345.6 食塩相当 3.5	<small>110kcal</small> 589 蛋白質 24.9 <small>脂質</small> 21.2 炭水化物 51.0 <small>水分</small> 418.1 食塩相当 2.7	<small>110kcal</small> 749 蛋白質 24.3 <small>脂質</small> 19.6 炭水化物 123.1 <small>水分</small> 329.1 食塩相当 3.2			