

10月の献立表

日付	10/1(土)	10/2(日)	10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)	10/6(木)	10/7(金)	10/8(土)	10/9(日)	10/10(月)	10/11(火)	10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)	10/15(土)	10/16(日)	
昼食	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯	お楽しみ献立	米飯	米飯	栗御飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	
	シラのおろし煮	ひじき煮	タラのマヨネーズ焼き	アジの照り煮	白身魚フライタルタルソース	ホキの塩焼き	きつねうどん		サバの味噌煮	肉団子の甘辛煮	天ぷら	オムレツ	アジの南蛮漬	サバの塩焼き	カレイの味噌焼き	野菜炒め	
	きんぴら風	おさつサラダ	コロッケ	エビカツ	ポーピーンス	チキンカツ	肉じゃが		コロッケ	焼きビーフン	炊き合わせ	野菜サラダ	コロッケ	トンカツ	じゃが芋のそぼろあん	大学芋風	
	春雨の酢の物	味噌汁	炒り卵	卵焼き	野菜サラダ	卵焼き	白菜の酢味噌和え		オムレツ	キャベツの和え物	白菜の甘酢和え	漬物	卵焼き	オムレツ	マヨネーズ和え	中華サラダ	
	味噌汁	漬物	蒸し豆腐の生姜あん	昆布豆	味噌汁	うずら豆煮	漬物		厚揚げ煮	味噌汁	清汁	フルーツ	うずら豆煮	白花豆煮	清汁	わかめスープ	
	漬物	フルーツ	大根のスープ煮	野菜炒め	漬物	八宝菜風	フルーツ		小松菜の煮浸し	漬物	フルーツ		根菜の炒り煮	ひじき煮	漬物	漬物	
	フルーツ		カリフラワーサラダ	なます	フルーツ	青梗菜のお浸し	春雨サラダ		スパゲティサラダ	フルーツ			カリフラワーサラダ	法蓮草のお浸し	フルーツ	フルーツ	
			白菜のおかか和え	小松菜のわさび醤油和え			春雨サラダ		キャベツの梅和え				小松菜の生姜和え	ポテトサラダ			
			味噌汁	味噌汁			味噌汁		かきたま汁				味噌汁	味噌汁			
			漬物	漬物			漬物		漬物				漬物	漬物			
おやつ	マーメイドケーキ	ホットケーキ	あん蒸しケーキ	ミルクゼリー	黒糖ゼリー	紅茶ケーキ	フルーツ牛乳ゼリー		抹茶ケーキ	チョコゼリー	たい焼き	ココアケーキ	コーヒーゼリー	ジャムケーキ	水ようかん	セレクト	
栄養量	エネルギー	619 kcal	609 kcal	612 kcal	610 kcal	600 kcal	613 kcal	611 kcal	kcal	607 kcal	619 kcal	605 kcal	655 kcal	602 kcal	603 kcal	619 kcal	610 kcal
	たんぱく質	27.3 g	25.5 g	21.4 g	27.9 g	22.7 g	25.5 g	27.2 g	g	18.3 g	19.2 g	21.9 g	25.9 g	22.3 g	20.7 g	21.9 g	20 g
	塩分	3.3 g	2.3 g	3.1 g	2.5 g	3.6 g	2.9 g	3.7 g	g	3.2 g	3.5 g	2.9 g	2.6 g	3.1 g	3.1 g	2.7 g	2.6 g
	食物繊維	5.9 g	6.3 g	5.2 g	6 g	6.3 g	6.1 g	4.8 g	g	4.6 g	4.6 g	6.9 g	4.4 g	6.4 g	5.7 g	7 g	6.7 g

日付	10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)	10/20(木)	10/21(金)	10/22(土)	10/23(日)	10/24(月)	10/25(火)	10/26(水)	10/27(木)	10/28(金)	10/29(土)	10/30(日)	10/31(月)	
昼食	親子丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりごはん	お楽しみ献立	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	
	なすのおろし煮	タラの味噌煮	サバの塩焼き	ササミカツ	フライ盛り合わせ	肉うどん		魚フライ	アジの香味焼き	ハンバーグ	コロッケ	蒸しタラのおろしポン酢	シラの照り煮	ビーフシチュー	シラの甘酢あん	
	青梗菜のポン酢和え	鶏のムニエルケチャップあん	コロッケ	大豆のトマト煮	根菜の炒め煮	五目豆煮		すきやき風煮	肉団子	きのこスパゲティ	フルーツヨーグルト	レンコンフライ	スタミナ炒め	メンチカツ	大根と里芋の味噌煮	
	味噌汁	卵焼き	炒り卵	インゲンの辛子マヨネーズ和え	青梗菜のごまあえ	白菜の甘酢和え		うずら豆煮	オムレツ	ポテトサラダ	漬物	オムレツ	うずら豆煮	野菜サラダ	小松菜のマヨネーズ和え	
	漬物	昆布豆煮	うずら豆煮	味噌汁	味噌汁	漬物		卵焼き	揚げ玉豆腐	スープ		煮豆	卵焼き	漬物	清汁	
	フルーツ	大根のスープ煮	切干大根煮	漬物	漬物	フルーツ		煮大根のかにあん	ひじき煮	漬物		さつま芋の甘煮	厚揚げ煮	フルーツ	漬物	
		青梗菜のごまあえ	法蓮草のおかか和え	フルーツ	フルーツ			インゲンのごまあえ	カリフラワーのサラダ	フルーツ		野菜サラダ	ポパイサラダ		フルーツ	
		野菜サラダ	海藻サラダ					カリフラワーのわさび和え	白菜の甘酢和え			小松菜の辛子和え	中華サラダ			
		清汁	味噌汁					味噌汁	味噌汁			味噌汁	卵スープ			
		漬物	漬物					漬物	漬物			漬物	漬物			
おやつ	コーヒーケーキ	小豆ゼリー	杏仁豆腐	レーズンケーキ	おまんじゅう	抹茶ゼリー		紅茶ゼリー	黒糖ケーキ	たい焼き	水ようかん	ミルクゼリー	フルーツケーキ	コーヒーゼリー	かぼちゃケーキ	
栄養量	エネルギー	602 kcal	610 kcal	611 kcal	611 kcal	621 kcal	612 kcal	kcal	618 kcal	610 kcal	618 kcal	621 kcal	605 kcal	617 kcal	611 kcal	611 kcal
	たんぱく質	21.4 g	29 g	22.7 g	23.1 g	21.1 g	21.3 g	g	22.7 g	24.4 g	27.3 g	26.9 g	23 g	24.4 g	20.4 g	25.4 g
	塩分	3.3 g	3.1 g	3.7 g	2.7 g	3.2 g	3.6 g	g	3.5 g	3.2 g	2.5 g	2.2 g	3.2 g	2.9 g	3.3 g	2.8 g
	食物繊維	5.4 g	7.7 g	7.4 g	6.9 g	8.4 g	7.4 g	g	8.3 g	5.9 g	5.7 g	5.9 g	5.9 g	5.8 g	5.3 g	5.9 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もあります。ご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位(kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)

男性: 19g 女性: 17g

(2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点はお相談下さい。また各種イベント等に応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当