

# 10月の献立表

日付	10/1(日)	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)	10/8(日)	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)	10/15(日)	10/16(月)
	米飯	米飯	米飯	他人丼	米飯	米飯	お楽しみの日	米飯	ゆかりご飯	栗御飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス
	サバの味噌煮	煮魚	フライ盛り合わせ	がんも煮	メンチカツ	シラの煮魚		煮魚	きつねうどん	天ぷら	スタミナ炒め	ホキの照り焼き	サケフライ	鶏のネギ焼き	アジフライ	コロッケ
	コロッケ	豚となすの味噌炒め	根菜の炒め煮	青梗菜の胡麻和え	和風麻婆豆腐	トンカツ		ビーフの高菜炒め	筑前煮	炊き合わせ	大学芋風	豚肉と春雨の炒め物	とりつくねの旨煮	炒り豆腐	南瓜の煮物	フルーツヨーグルト
	卵焼き	炒り卵	野菜サラダ	味噌汁	野菜サラダ	卵焼き		白菜の酢味噌和え	もやしのさっぱり和え	白菜の辛子和え	春雨の中華和え	オムレツ風	卵焼き	白菜の甘酢和え	白菜のごま酢和え	漬物
	厚揚げ煮	うずら豆	味噌汁	漬物	清汁	白花豆煮		清汁	漬物	清汁	ワカメスープ	白花豆煮	うぐいす豆	味噌汁	味噌汁	
	小松菜の煮浸し	切干大根煮	漬物	フルーツ	漬物	ぜんまいの炒め煮		漬物	フルーツ	フルーツ	漬物	じゃが芋煮	切干大根煮	漬物	漬物	
	スパゲティサラダ	キャベツの胡麻和え	フルーツ		フルーツ	キャベツのおかか和え		フルーツ			フルーツ	野菜サラダ	小松菜のお浸し	フルーツ	フルーツ	
	キャベツの梅和え	ポテトサラダ				かぼちゃサラダ							ほうれん草の胡麻和え			
	かきたま汁	清汁				味噌汁							味噌汁	味噌汁		
	漬物	漬物				漬物							漬物	漬物		
	フルーツ	フルーツ				フルーツ					フルーツ	フルーツ				
おやつ	抹茶ゼリー	パインケーキ	おまんじゅう	マーメイドケーキ	水ようかん	フルーツケーキ		どらやき	カフェオレゼリー	たい焼き	黒糖ゼリー	あん蒸しケーキ	マンゴーゼリー	抹茶ケーキ	セレクト	黒糖ケーキ
栄養量	600 kcal	611 kcal	593 kcal	617 kcal	616 kcal	607 kcal	kcal	597 kcal	602 kcal	650 kcal	633 kcal	619 kcal	619 kcal	609 kcal	608 kcal	649 kcal
たんぱく質	21.7 g	26.8 g	18.3 g	22.8 g	20.7 g	25.1 g	g	24.9 g	22.8 g	21.8 g	22.7 g	26.6 g	23.4 g	26.7 g	22.5 g	18.7 g
塩分	3.3 g	2.7 g	3 g	2.5 g	2.6 g	3.5 g	g	2.1 g	3.9 g	3.1 g	1.4 g	2.6 g	3.4 g	2.4 g	3 g	2.6 g
食物繊維	5.3 g	6.6 g	7 g	3.9 g	6.3 g	6.5 g	g	4 g	4.7 g	8.6 g	5.5 g	7.1 g	5.4 g	5.1 g	7.6 g	4.3 g

日付	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)	10/21(土)	10/22(日)	10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)	10/29(日)	10/30(月)	10/31(火)
	米飯	米飯	米飯	米飯	二色丼	お楽しみの日	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス
	タラの味噌煮	煮魚	白身魚フライのタルタルソース	肉団子の黒酢あん	じゃがいもの煮っころがし		タラのマヨネーズ焼き	白身魚の味噌焼き	ハンバーグ	肉うどん	アジのねぎ塩焼き	魚の照り煮	鮭の塩焼き	ササミカツ	オムレツ
	コロッケ	れんこんフライ	ナポリタン	焼きビーフン	白菜のわさび和え		コロッケ	五目豆煮	和風スパゲティ	五目豆煮	豚肉の生姜焼き	しゅうまい	ひじき煮	大豆のトマト煮	野菜サラダ
	卵焼き	オムレツ	ツナサラダ	和風サラダ	味噌汁		炒り卵	ほうれん草のサラダ	ポテトサラダ	さっぱり和え	揚げ玉豆腐	野菜炒め	野菜サラダ	インゲンの辛子マヨネーズ和え	漬物
	昆布豆煮	白花豆煮	味噌汁	中華スープ	漬物		蒸し豆腐の梅あん	清汁	スープ	漬物	炒り卵	卵焼き	味噌汁	味噌汁	フルーツ
	鶏のトマト煮	和風麻婆豆腐	漬物	漬物	フルーツ		小松菜のきのこ炒め	漬物	漬物	フルーツ	切干大根煮	揚げ玉豆腐	漬物	漬物	
	青梗菜のごまあえ	枝豆サラダ	フルーツ	フルーツ			野菜サラダ	フルーツ	フルーツ		小松菜のわさび和え	オクラのきのこ和え	フルーツ	フルーツ	
	野菜サラダ	春雨の梅あえ					白菜のおかか和え				ポテトサラダ	さっぱり和え			
	スープ	清汁					味噌汁				味噌汁	味噌汁			
	漬物	漬物					漬物				漬物	漬物			
	フルーツ	フルーツ				フルーツ				フルーツ	フルーツ				
おやつ	ミルクティゼリー	おいもケーキ	コーヒーゼリー	レーズンケーキ	どら焼き		小豆ゼリー	マンゴーケーキ	黒糖ゼリー	ホットケーキ	紅茶ゼリー	コーヒーケーキ	水ようかん	ジャムケーキ	かぼちゃケーキ
栄養量	612 kcal	614 kcal	605 kcal	613 kcal	615 kcal	kcal	608 kcal	580 kcal	613 kcal	616 kcal	603 kcal	604 kcal	609 kcal	613 kcal	631 kcal
たんぱく質	26.7 g	23.2 g	21.7 g	20.2 g	22.7 g	g	22.2 g	24.4 g	21.3 g	25 g	25.4 g	24.1 g	27.3 g	23 g	20.3 g
塩分	2.8 g	3.2 g	2.6 g	2.6 g	3.1 g	g	3.3 g	2.8 g	2.3 g	3.5 g	3.1 g	3.2 g	3 g	2.8 g	2.2 g
食物繊維	4.7 g	6 g	3.8 g	3.3 g	3.8 g	g	5.6 g	7.2 g	14.9 g	5.3 g	5.9 g	6 g	10 g	5.8 g	4.3 g

## <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量基準より抜粋)

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