

# 10月の献立表

日付	10/1(月)	10/2(火)	10/3(水)	10/4(木)	10/5(金)	10/6(土)	10/7(日)	10/8(月)	10/9(火)	10/10(水)	10/11(木)	10/12(金)	10/13(土)	10/14(日)	10/15(月)	10/16(火)	
昼食	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯		二色丼	米飯	米飯	栗ごはん	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
	白身魚の南蛮漬	ブリの照焼	アジフライ	きつねうどん		じゃが芋の にっころがし	アジの塩焼き	鶏ネギ焼き	天ぷら	メンチカツ	シイラの煮付	白身魚 野菜あんかけ	スタミナ炒め	サバの味噌煮	タラの照り煮	エビミックスフライ	
	炒り豆腐	肉団子黒酢あん	野菜炒め	筑前煮	♪お楽しみ♪	バナナ	ピーマンの高菜炒め	ひじき煮	炊き合わせ	フルーツヨーグルト	豚肉生姜炒め	豚肉と春雨の 中華風煮	ひじきの煮物	コロッケ	ササミカツ	じゃがいものそぼろ煮	
	野菜サラダ	オムレツ	炒り卵	さっぱり和え		味噌汁	お浸し	春雨サラダ	辛子和え	漬物	オムレツ	卵焼き	コールスローサラダ	炒り卵	オムレツ	ごまドレ和え	
	味噌汁	煮奴	白花豆	漬物		漬物	味噌汁	味噌汁	清汁		豆腐のあんかけ	昆布豆	味噌汁	金時豆	うぐいす豆	味噌汁	
	漬物	小松菜の煮浸し	きんぴら風	フルーツ		フルーツ	漬物	漬物	漬物		ナポリタン	きのこ炒め	漬物	筍の土佐煮	八宝菜風	漬物	
	フルーツ	スパゲティサラダ	胡麻和え				フルーツ	フルーツ			おかか和え	海藻サラダ	フルーツ	お浸し	野菜サラダ	フルーツ	
		キャベツの梅和え	かぼちゃサラダ								りんごサラダ	胡麻和え		甘酢和え	酢味噌和え		
		ワカメスープ	味噌汁								味噌汁	味噌汁		かきたま汁	清汁		
		漬物	漬物								漬物	漬物		漬物	漬物		
	フルーツ	フルーツ							行事	フルーツ	フルーツ		フルーツ	フルーツ			
おやつ	カフェオレゼリー	パインケーキ	おまんじゅう	小豆牛乳かん		水羊羹	レーズンケーキ	カステラ	たいやき	マンゴーケーキ	黒糖ゼリー	人形焼 緑茶あん	さつまいもケーキ	ミルクゼリー 苺ソース	黒糖ケーキ	小豆ゼリー	
栄養量	エネルギー	576 kcal	645 kcal	603 kcal	617 kcal	679 kcal	608 kcal	581 kcal	547 kcal	638 kcal	656 kcal	563 kcal	522 kcal	610 kcal	602 kcal	623 kcal	624 kcal
	たんぱく質	25.4 g	24.7 g	21 g	21.4 g	20.9 g	22.4 g	23.8 g	24.3 g	20.9 g	20.6 g	25.3 g	20.6 g	23.9 g	23.6 g	23.5 g	17 g
	塩分	3.5 g	3.5 g	3.9 g	3.6 g	2.8 g	3.3 g	3.7 g	3.4 g	3 g	2.2 g	3.8 g	3.8 g	3.7 g	3.1 g	3.4 g	3.2 g
	食物繊維	6.1 g	6.3 g	7.8 g	6.6 g	6 g	5.5 g	5.2 g	7.3 g	7.1 g	6 g	6.4 g	6.5 g	8.2 g	6.4 g	6.6 g	6.4 g

日付	10/17(水)	10/18(木)	10/19(金)	10/20(土)	10/21(日)	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)	10/27(土)	10/28(日)	10/29(月)	10/30(火)	10/31(水)	
昼食	米飯	米飯	カレーライス	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		米飯	米飯	米飯	
	シイラの煮付	あじフライ	オープンオムレツ	白身魚 タルタルソース	切干大根煮	白身魚フライ オーロラソース	アジ香味焼	ハンバーグ	白身魚醤油マヨ	メバルの煮付	白身魚柚子香焼		ホキ照焼	カレーうどん	豚と茄子の味噌炒め	
	鶏つくねの旨煮	焼売	りんごのコンポート	ポークビーンズ	胡麻和え	豚生姜焼	コロッケ	大学芋	大学芋	メンチカツ	ミートボール	♪お楽しみ♪	麻婆豆腐	五目豆煮	根菜のごま煮	
	卵焼き	炒り卵	漬物	野菜サラダ	味噌汁	卵焼き	オムレツ	ほうれん草サラダ	酢の物	炒り卵	卵焼き		和え物	和風海藻サラダ	野菜サラダ	
	豆腐の生姜あん	白花豆		味噌汁	漬物	煮奴	うずら豆	味噌汁	味噌汁	厚揚げ煮	昆布豆		清汁	漬物	かきたま汁	
	蓮根炒め	煮浸し		漬物	フルーツ	きのこ野菜の 炒め物	じゃが芋のきんぴら	漬物	漬物	煮浸し	切干大根煮		漬物	フルーツ	漬物	
	辛子和え	ツナサラダ		フルーツ		さつまいもサラダ	辛子和え	フルーツ	フルーツ	オクラきのこ和え	春雨サラダ		フルーツ		フルーツ	
	ポテトサラダ	春雨の和え物				おかか和え	ひじきサラダ			マカロニサラダ	梅和え					
	味噌汁	中華スープ				味噌汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁					
	漬物	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	フルーツ						
おやつ	紅葉饅頭	マーマレードケーキ	紅茶ケーキ	杏仁豆腐	セレクト(まんじゅう・人形)	コーヒーゼリー	バナナケーキ	ミルクゼリーブルーベリー	おまんじゅう	紅茶ゼリー	カステラ		りんごケーキ	ミルクティゼリー	かぼちゃケーキ	
栄養量	エネルギー	610 kcal	641 kcal	677 kcal	600 kcal	606 kcal	612 kcal	610 kcal	638 kcal	569 kcal	607 kcal	680 kcal	611 kcal	593 kcal	591 kcal	619 kcal
	たんぱく質	22.5 g	23.5 g	21.8 g	23.9 g	23.4 g	23.7 g	20.5 g	20.4 g	20.2 g	22.1 g	22.5 g	20.1 g	25.7 g	23.1 g	23.2 g
	塩分	4.2 g	3.1 g	2.1 g	3 g	2.8 g	3.4 g	3.5 g	3.8 g	3.1 g	3.8 g	3.9 g	2.9 g	3.3 g	2.7 g	3.1 g
	食物繊維	6.4 g	6.6 g	5.1 g	6.6 g	6.6 g	6.6 g	6.1 g	17.3 g	5.9 g	6.1 g	6.5 g	6.5 g	5.4 g	6.6 g	6.5 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がご了承ください。

<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: 17g 女性: 15g

(2005年度版日本人の食事摂取量基準より抜粋)

ご希望の方にはお粥やキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問など気になる点はお相談ください。また、各種イベントなどに応じ、お食事及びおやつメニューの変更があります。ご了承ください。楽しい1日になりますようお食事のほうも工夫したいと



事務長	管理栄養士	担当