

2024年 10月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	火	カレーライス	海藻サラダ	ソフール	スープ	790	28.7	17.7	4.1
2	水	かつ丼	トマトサラダ		みそ汁	923	35.3	28.7	5.8
3	木	ご飯	焼き魚	筑前煮	みそ汁	720	32.3	12.5	4.6
4	金	ご飯	シュウマイ	ホイコーロー	みそ汁	851	31.1	26.3	5.3
5	土								
6	日								
7	月	ご飯	メンチカツ	油揚げとキャベツの和え物	みそ汁	748	19.3	23.7	3.3
8	火	ご飯	チンジャオロース	揚げ餃子	中華スープ	868	24.5	31.8	1.7
9	水	わかめご飯	唐揚げ	イタリアンスパサラ	みそ汁	731	26.0	18.8	3.2
10	木	ご飯	はんぺん焼き	チャーシュー和え	いも煮汁	739	26.2	20.7	3.7
11	金	ミニご飯	塩ラーメン	肉野菜炒め		957	30.3	13.6	9.5
12	土								
13	日								
14	月								
15	火	ご飯	ハンバーグ	マカロニサラダ	スープ	865	26.5	27.4	1.9
16	水	ホットドッグ	鶏焼き	野菜サラダ	ポタージュ	582	26.6	29.4	3.5
17	木	ハヤシライス	春雨サラダ	ヤクルト	スープ	702	23.2	13.7	2.6
18	金	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ	みそ汁	771	26.0	25.3	2.7
19	土	チキンライス	ナゲット	コールスローサラダ	スープ	706	23.3	19.6	2.5
20	日	パザー							
21	月								
22	火	ミートソース	カットポテト	ツナサラダ	スープ	780	29.8	31.4	2.6
23	水	ご飯	クリームコロッケ	野菜サラダ	みそ汁	684	12.7	17.6	2.8
24	木	ご飯	煮魚	厚揚げ炒め	豚汁	835	39.0	22.5	5.6
25	金	ご飯	ポークソテー	切り昆布煮	みそ汁	779	29.9	25.5	2.6
26	土								
27	日	チャリティー							
28	月	焼きそば	ウインナー炒め	バナナ	ジョア	633	22.4	16.2	4.5
29	火	中華丼	ミニ春巻き	トマトサラダ	スープ	737	25.1	20.2	4.4
30	水	菜飯	コロッケ	中華サラダ	みそ汁	713	17.6	15.7	3.5
31	木	パン	チーズハンバーグ	シーザーサラダ	ビーフシチュー	714	32.9	34.4	4.2
					平均	765	26.8	22.4	3.8



《ひとこと》『食欲の秋』旬のおいしい食べ物、よく噛んで味わいましょう。食はずぎには、要注意！

令和6年 10月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	火					ご飯	焼魚・付け合せ	南瓜煮	汁物
2	水					ご飯	大根とがんと煮	青菜の白和え	汁物
3	木					ご飯	ポークソテー	白菜と油揚げの煮	汁物
4	金					ご飯	豆腐のキノコあんかけ	サツマイモサラダ	汁物
5	土	ハヤシライス・ポテトサラダ		フルーツ	スープ	ご飯	八宝菜・しゅうまい	キャベツとソーセージのフレンチサラ	汁物
6	日	親子丼・漬け物		トマトサラダ	汁物	ご飯	蟹ひらすの南菜焼き・甘酢しょうが卵の花・ほうれん草のお浸し		汁物
7	月					ご飯	肉じゃが	青菜の胡麻和え	汁物
8	火					ご飯	煮魚・付け合わせ	五目煮	汁物
9	水					ご飯	ロールキャベツ	トマトと豆苗サラダ	汁物
10	木					炊き込みご飯	竹輪と魚肉の磯辺揚げ	温やっこ	フルーツ
11	金					ご飯	高野豆腐煮	マカロニサラダ	汁物
12	土	チキンカレー・コールスロー		ゼリー	スープ	ご飯	さんまの塩焼き・味付け花人参・茄子の袖子味噌和え・まつカメのさっぱり和え		汁物
13	日	豚丼・漬け物		ミニスパサラダ	汁物	ご飯	えび団子と白菜の中巻あん・しゅうまい小松菜のワサビ和え		汁物
14	月	ご飯	八宝菜	ひじき煮・フルーツ	汁物	ご飯	豚肉の生姜焼き・高野の炊き合わせ柿なます		汁物
15	火					ご飯	すき焼き風	もやしのナムル	汁物
16	水					ご飯	焼魚のキノコあん	卵豆腐	汁物
17	木					ご飯	鶏の照り焼き	ミニスパサラダ	汁物
18	金					おにぎり二種類	おでん	蓮根きんぴら	汁物
19	土	ナポリタン・ごぼうサラダ		フルーツ	スープ	えびす丼・ちょこつとぜんざい・青しそきゅうり漬け			汁物
20	日	ご飯	豚バラもやし炒め	春雨サラダ	汁物	ご飯	赤魚の煮付け・さつま芋のそぼろ煮・レンコンの種おろしかマヨサラダ		汁物
21	月	三色丼(玉子・青菜・そぼろ)		トマトサラダ	汁物	ご飯	肉団子の酢豚風	茄子の煮浸し	汁物
22	火					ご飯	味噌煮魚	浅漬け・白和え	汁物
23	水						にゅうめん	ミニ揚げ物	フルーツ
24	木					ご飯	回鍋肉	中華サラダ	汁物
25	金					ご飯	鶏肉のトマト煮	マリネ	汁物
26	土	カレーライス・南瓜煮		ゼリー	スープ	ご飯	だし巻る和風とんてき・春雨の五目炒め・キャベツとコーンのお浸し		汁物
27	日	ご飯	唐揚げ	サツマイモサラダ	汁物	ご飯	ハンバーグ(きのこあん)・茹でいんげん・ひじき煮切干大根のハニーピクルス(カレー風味)		汁物
28	月					ご飯	生姜焼き	青のリジャガ	汁物
29	火					ご飯	魚のムニエル	酢の物	汁物
30	水					ご飯	鶏天	茄子のナムル	汁物
31	木					ご飯	揚げ出し豆腐	里芋煮物	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】  
10月になり秋の訪れを感じられる季節です。木々が紅葉を始め見て楽しめるだけではなく。様々な食材が旬を迎え、色んな料理やスイーツも味わえる季節です。