



今週の献立


10月1日 ~ 10月5日



号室

様



#		9/29(日)	9/30(月)	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)	
朝食	A (和食)	<p>♪秋の旬菜月間♪ 過ぎしややすい季節になって参りました。 秋を彩る旬の実りをお届けいたします。 10月は季節の食材を盛り込んだ秋の味覚 膳や ハロウィンランチを是非ご賞味ください。</p>			高野豆腐の煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 398kcal / 2.4g	鮭の塩焼き レタスとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 漬物 416kcal / 2.4g	茸入玉子焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 413kcal / 2.6g	野菜炒め オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 422kcal / 2.5g	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 453kcal / 2.4g
	B (洋食)				ポトフ フレンチサラダ ごまロール ヨーグルト 424cal / 2.6g	オムレツ レタスとチーズのサラダ 食パン コーンスープ 563kcal / 2.4g	肉団子のクリーム煮 ごぼうサラダ ロールパン りんごジュース 427kcal / 2.5g	スクランブルエッグ オニオンサラダ チーズパン 野菜ジュース 468kcal / 2.5g	マヨコーントースト ハムサラダ フルーチェ (ベリー) パンプキンスープ 461kcal / 2.4g
昼食	A				銀比呂のバジル焼き にんじんサラダ 野菜とベーコン炒め ご飯 みそ汁 カップマドレーヌ 565kcal / 2.8g	焼きそば ポテトサラダ 豆苗ともやし炒め 清まし汁 いちごゼリー  563kcal / 2.8g	ほきの利休焼き とろろ芋 冬瓜と椎茸のとろみ煮 麦飯 みそ汁 フルーツ寒天 479kcal / 2.7g	A 豚肉と野菜のオムレツ炒 チョレギサラダ かに焼売 ご飯 中華スープ レモンゼリー 563kcal / 2.8g	鱈の和風餡かけ パプリカの酢の物 白菜の煮浸し ご飯 清まし汁 和風餡パイ 544kcal / 2.8g
	B							B 醤油ラーメン チョレギサラダ かに焼売 レモンゼリー 528kcal / 3.2g	AまたはB 選択願います
夕食	A				鶏の照り焼き 春雨の甘酢和え 薩摩揚げの炒り煮 ご飯 清まし汁 551kcal / 2.8g	鰯の煮つけ 大根の和風サラダ 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 498kcal / 2.8g	ママレードチキン キャベツのドレッシング和え ポークビーンズ ご飯 コンソメスープ 569kcal / 3.1g	鰯の味醂漬け焼き ほうれん草の和え物 ピリ辛こんにゃく ご飯 みそ汁 539kcal / 2.7g	牛しぐれ煮風 玉子豆腐 薩摩芋の炒め物 ご飯 みそ汁 532kcal / 2.8g

●振替食 今週はきつねうどんです。



- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

10月 今週の献立

10月6日 ~ 10月12日



号室



#		10/6(日)	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)
朝食	A (和食)	肉団子の甘辛煮 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 371kcal / 2.5g	野菜つみれの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 421kcal / 2.3g	7ツ卵のカニ餡かけ グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 465kcal / 2.5g	車麩の甘辛炒め キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 396kcal / 2.4g	五目巾着煮 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 469kcal / 2.2g	納豆&卵の花 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 428kcal / 2.5g	じゃこ入り玉子焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 378kcal / 2.4g
	B (洋食)	ラタトゥイユ ダイスサラダ ごまロール りんごジュース 478kcal / 2.6g	ツナチーズトースト シーザーサラダ フルーチェ (みかん) コーンスープ 465kcal / 2.6g	インドウと心のマストドレ グリーンサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 414kcal / 3.0g	ウイナー入卵炒め キャベツのサラダ 食パン 野菜ジュース 424cal / 2.3g	ホットケーキ マカロニサラダ フルーチェ (いちご) オニオンスープ 523kcal / 2.5g	南瓜パスタ炒め フレンチサラダ ロールパン トマトスープ 411kcal / 2.4g	野菜豆乳煮込み ごぼうサラダ コーンパン ぶどうジュース 483kcal / 2.6g
昼食	A	肉じゃが 菜の花の辛子和え 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 544kcal / 2.8g	鯖の西京焼き めかぶの和え物 笹かまニラ炒め ご飯 清まし汁 饅頭 (白あん) 530kcal / 2.4g	旅行気分名古屋 A 味噌カツ もやしのマリネ 薄葛煮(冬瓜、人参) ご飯 清まし汁 フルーツみつ豆 658kcal 2.9g	白身魚のムニエル 海藻サラダ エビつみれと椎茸の煮物 ご飯 ミルクスープ カップマドレーヌ 539kcal / 2.9g	油淋鶏 くらげのサラダ 竹輪と豆苗の炒め物 ご飯 中華スープ ピーチゼリー 538kcal / 2.9g	銀ひなのレモン焼き かにかまサラダ 青菜の炒め物 ご飯 清まし汁 人形焼き 593kcal / 2.8g	キーマカレーライス チーズとレタスのサラダ じゃが芋の炒め物 コンソメスープ マスカットゼリー 613kcal / 2.8g
	B			B 名古屋風きしめん もやしのマリネ 薄葛煮(冬瓜、人参) フルーツみつ豆 564kcal 3.4g	AまたはB 選択願います			
夕食	A	鱈の海苔焼き なめ茸おろし ブロッコリーとそばろ炒め ご飯 けんちん汁 516kcal / 2.8g	鶏の山賊焼き 青菜の白和え 筍の土佐煮 ご飯 みそ汁 497kcal 2.6g	鯖の柚子胡椒焼き 長芋と胡瓜の和え物 白菜としめじの煮浸し ご飯 みそ汁 469kcal / 2.7g	牛皿 青梗菜と湯葉の和え物 大根の和風餡かけ ご飯 清まし汁 537kcal / 3.4g	鱈の照り煮 白滝のたらこ和え さつま芋の甘露煮 ご飯 みそ汁 461kcal / 2.8g	回鍋肉 春雨サラダ 水餃子 ご飯 白湯スープ 534kcal / 3.4g	赤魚のおろし煮 わかめとツナのサラダ 薩摩揚げと長葱の旨塩炒め ご飯 みそ汁 511kcal / 2.8g

●振替食 今週はきつねうどんです。

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分



		10/13(日)	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)
朝食	A (和食)	肉詰いなりの煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 415kcal / 2.4g	野菜雑炊 レタスのサラダ 煮豆 (きんとき豆) 梅びしお 392kcal / 2.3g	野菜と挽肉炒め ハムサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 421kcal / 2.5g	はんぺんの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 412kcal / 2.5g	目玉焼き ダイスサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 362kcal / 2.5g	厚揚げと野菜の炒め物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物 432kcal / 2.5g	信田煮 玉子サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 447kcal / 2.6g
	B (洋食)	オムレツ コールスローサラダ レーズンロール トマトスープ 481kcal / 2.6g	南瓜ピーマン炒め レタスのサラダ 食パン りんごジュース 464kcal / 2.6g	サンドイッチ (玉子) ハムサラダ ブルーベリーヨーグルト 野菜スープ 461kcal / 2.3g	グラタン ひじきサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 464kcal / 2.6g	野菜の豆乳煮込み ダイスサラダ レーズンパン 野菜ジュース 404kcal / 2.5g	オニオンマヨトースト ツナサラダ フルーチェ (いちご) コーンスープ 468kcal / 2.5g	コーンクリームチャウダー 玉子サラダ ロールパン ヨーグルト 517kcal / 2.8g
昼食	A	鱈の利休焼き スパゲティサラダ エビつみれと椎茸の煮物 ご飯 清まし汁 パウムクーヘン 586kcal / 2.8g	焼き鳥丼 オクラの和え物 温野菜サラダ みそ汁 オレンジゼリー 541kcal / 3.2g	A 鮭の幽庵焼き 蕪の甘酢和え 里芋の含め煮 ご飯 みそ汁 蒸しパン 563kcal / 2.9g	鶏のマスタード焼き アボカドサラダ 白菜のクリーム煮 ご飯 トマトスープ プリン 592kcal / 3.0g	アジフライ キャロットラペ チリコンカン ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 623kcal / 3.2g	韓国風甘辛チキン 大根と水菜のサラダ 春雨とニラ炒め ご飯 わかめスープ ドーナツ 624kcal / 3.1g	秋の味覚膳 秋刀魚の塩焼き 柿なます 蒸し茄子の胡桃味噌ダレ 茸ご飯 清まし汁 秋の餡蜜・薩摩芋餡 579kcal / 2.6g
	B			B 海老天蕎麦 蕪の甘酢和え 里芋の含め煮 蒸しパン 542kcal / 3.5g	AまたはB 選択願います		 秋の味覚	
夕食		麻婆豆腐 モロヘイヤの和え物 ぜんまいの中華煮 ご飯 わかめスープ 440kcal / 2.8g	鰯の梅煮 胡瓜とわかめの酢の物 金平蓮根 ご飯 豚汁 474kcal / 2.9g	豚肉のスタミナ炒め 盛り合わせサラダ 青菜の煮浸し ご飯 かきたまスープ 559kcal / 3.1g	鰯の煮つけ キャベツの塩昆布和え 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 522kcal / 2.7g	牛肉の甘辛煮 コーンサラダ ふきと薄揚げの煮物 ご飯 香味スープ 613kcal / 2.7g	白身魚の葱味噌焼き 青梗菜の和え物 冬瓜の和風餡かけ ご飯 清まし汁 477kcal / 2.5g	和風ハンバーグ 卵の和え物 竹輪と切昆布の煮物 ご飯 みそ汁 479kcal / 2.6g

●振替食 今週は温玉蕎麦です。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分

10月 今週の献立

10月20日 ~ 10月26日



号室



		10/20(日)	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)
朝食	A (和食)	肉団子の照り焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 438kcal / 2.5g	玉子雑炊 シーザーサラダ 煮豆 梅びしお 373kcal / 2.5g	五目巾着の煮物 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 437kcal / 2.5g	ﾊﾞｰｼﾞｯとｷﾞﾏｯのﾘｰﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ポテトサラダ ご飯 みそ汁 漬物 438kcal / 2.7g	薩摩揚げの煮物 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 421kcal / 2.5g	蓮根そぼろ炒め ハムサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 446kcal / 2.5g	ホッケの塩焼き キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 441kcal / 2.5g
	B (洋食)	ほうれん草のソテー フレンチサラダ ごまロール トマトスープ 532kcal / 2.8g	スクランブルエッグ シーザーサラダ 食パン りんごジュース 427kcal / 2.5g	野菜とﾊﾞｰｼﾞｯの炒め物 オニオンサラダ コーンパン 野菜ジュース 461kcal / 2.5g	フレンチトースト ポテトサラダ フルーチェ (パイন) 野菜スープ 416kcal / 2.5g	ﾄﾞｲﾝｸﾞと卵の炒め物 南瓜サラダ ごまロール ぶどうジュース 425kcal / 2.5g	サンドイッチ (ツナ) ハムサラダ フルーチェ (オレンジ) コンソメスープ 459kcal / 2.5g	蒸し鶏とﾋﾞｰﾌﾟﾘｰ辛炒め キャベツのサラダ ロールパン トマトスープ 427kcal / 2.5g
昼食	A	豚肉の旨塩炒め もやしと茗荷の和え物 薩摩揚げピリ辛煮 ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 547kcal / 3g	A 銀比呂のレモン焼き グリーンサラダ ミニグリルチキン ミルクスープ カップマドレーヌ 617kcal / 2.9g	豚肉のﾊﾞｰﾊﾞｷｰ風味焼 ｶﾌﾞの和え物 高菜とｷﾞﾏｯの炒め物 ご飯 赤出汁 フルーツ寒天 559kcal / 2.7g	ねぎとろ丼 大根の甘酢漬け 里芋の煮っ転がし 清まし汁 ミニたい焼き 526kcal / 3.2g	鶏のから揚げ じゃこと水菜のサラダ こんにゃく田楽 ご飯 清まし汁 レモンゼリー 546kcal / 2.8g	赤魚の粕漬焼 隠元の胡麻和え 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 饅頭 (白あん) 541kcal / 2.9g	ビーフカレーライス アボカドサラダ ミニオムレツ コンソメスープ メロンゼリー 598kcal / 2.9g
	B		B スパゲティミートソース グリーンサラダ ミニグリルチキン ミルクスープ カップマドレーヌ 637kcal / 3.1g	AまたはB 選択願います				
夕食	A	鱈のにんにく醤油焼き もずく酢 さつま芋の甘煮 ご飯 清まし汁 412kcal / 2.8g	麻婆茄子 春雨の甘酢和え かに焼売 ご飯 白湯スープ 538kcal / 2.9g	鮭の西京焼き 青菜のあえ物 大根の煮物 ご飯 清まし汁 440kcal / 2.8g	豚肉のｽｷﾞ炒め 白菜柚子和え 厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 457kcal / 2.7g	鯖の醤油麹焼き ほうれん草と湯葉の和え物 ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 499kcal / 2.8g	ニラ玉 (豚) にんじんのﾗｸﾞ 蕪とホタテの中華煮 ご飯 中華スープ 516kcal / 2.4g	鯖の味噌煮 オクラの梅和え 卵の花 ご飯 清まし汁 498kcal / 2.8g

●振替食 今週はためきうどんです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分



10月

今週の献立

10月27日 ~ 10月31日



号室



様

#		10/27(日)	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)	11/2(土)
朝食	A (和食)	肉野菜炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 439kcal / 2.5g	麩ーチャンブルー グリーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal / 2.6g	肉団子の甘辛煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal / 2.7g	豆腐の和風餡かけ ハムサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 409kcal / 2.5g	肉詰いなりの煮物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 415kcal / 2.4g		
	B (洋食)	ポトフ スパゲティサラダ 胚芽ロール いちごヨーグルト 463kcal / 2.6g	オムレツ グリーンサラダ レーズンパン ぶどうジュース 471kcal / 2.6g	ホットケーキ コールスローサラダ フルーチェ (ベリー) コンソメスープ 424kcal / 2.6g	リヨネーズポテト ハムサラダ ごまロール コーンスープ 511kcal / 2.6g	サンドイッチ (ツナ) ごぼうサラダ ヨーグルト 野菜ジュース 493kcal / 2.6g		
昼食	A	鱈のマスタード焼き 盛り合わせサラダ 筍の煮物 ご飯 清まし汁 パウムクーヘン 526kcal 3.2g	旅行気分in神奈川 A 八宝菜 くらげのサラダ 水餃子 ご飯 中華スープ フルーツ杏仁 582kcal / 3.2g	野菜とパスタのピラフ パスタのマリネ 野菜とひき肉の炒め物 オニオンスープ 青りんごゼリー 653kcal / 2.9g	鶏のレモン焼き コーンサラダ 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 人形焼き 539kcal / 2.6g	ハロウィンランチ 煮込みハンバーグ 紫キャベツのラペ かぼちゃのトマト煮 バターライス 南瓜のポタージュ マロンババロア 653kcal 2.7g		
	B		B サンマーメン くらげのサラダ 水餃子 フルーツ杏仁 571kcal / 3.3g	AまたはB 選択願います				
夕食	A	梅おろしチキン 菜の花の柚子和え ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 521kcal / 2.8g	鰯の甘露煮 蓮根のたらこマヨ和え 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 474kcal / 2.7g	豚肉のオyster炒め 胡瓜とザンザイの生姜和え 冬瓜と椎茸ピリ辛煮 ご飯 わかめスープ 551kcal / 2.8g	銀比呂のもろみ味噌焼き 切干大根のサラダ 卵の花 ゆかりご飯 清まし汁 475kcal / 2.8g	かに玉 もやしの和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ 473kcal / 2.8g		

●振替食 今週はきつね蕎麦です。



●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

エネルギー / 塩分