2023年
10月

給　食　予　定　献　立　表

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
2	月	麦入りごはん		味つけのり 豆腐の肉みそかけ 白菜のおひたし 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう あじつけのり やきとうふ とりひきにく あかみそ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ふ	620	25.8	27.4
3	火	麦入りごはん		親子煮 切干大根のマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん キャベツ こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	616	24.5	24.8
4	水	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 鶏肉とキャベツのごま酢あえ 平天のすまし汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ ささみフレーク ひらてん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう ごま	614	27.5	26.7
5	木	麦入りごはん		カレーコロッケ まめまめサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう カレーコロッケ ピッコロハム だいず ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう マカロニ	639	19.1	29.2
6	金	麦入りごはん		すき焼き ブロッコリーの和えもの しめじのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ あぶらあげ みそ	はくさい しろねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら しらたき ふ さとう	606	23.2	29.9
10	火	トマトピラフ		鮭のレモン焼き ほうれんそうとツナの和え物 コンソメスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ ツナ ベーコン	レモン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ さとう ゼリー	633	31.5	23.0
11	水	豚キムチ丼		春雨のサラダ 長ねぎのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンハム 糸かまぼこ	たまねぎ キムチ にら にんじん きゅうり レモン しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	585	22.5	25.8
12	木	麦入りごはん		肉じゃが煮 キャベツとちくわのあえもの 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ゆば	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれんそう はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	593	21.3	21.4
13	金	さつまいもごはん		焼きつくね ハムサラダ ばちのみそ汁	こんぶ ぎゅうにゅう つくね ハム あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり はねぎ	さつまいも こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん マヨネーズ そうめんばち	619	20.6	27.3
16	月	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き ビーフンサラダ かき卵汁	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム たまご とうふ	きゅうり にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ビーフン マヨネーズ	576	26.4	25.0
17	火	麦入りごはん		厚揚げの中華煮 ひじきとツナのサラダ 玉ねぎの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ひじき とりにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう はねぎ にんにく	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	623	24.7	30.5
18	水	豆腐飯		さばの塩焼き キャベツのからしあえ 水菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう さば ハム かまぼこ みそ	にんじん しょうが キャベツ みずな	こめ おおむぎ さとう	652	31.9	31.3
19	木	パン		ハムステーキ ボイル野菜 りんごサラダ クリームシチュー	ジョア ハム とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり りんご レーズン たまねぎ	パン さとう オリーブゆ じゃがいも	581	23.4	24.8
20	金	麦入りごはん		大根と豚肉のみそ煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう ごま	590	22.7	28.1
23	月	麦入りごはん		チキン南蛮 タルタルソース コールスローサラダ もやしの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ	レモン キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし はねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん さとう タルタルソース オリーブゆ	668	23.1	32.1
24	火	麦入りごはん		鮭と里芋のグラタン 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう さけ しろみそ チーズ ささみフレーク かまぼこ	ブロッコリー きゅうり キャベツ えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さといも こむぎこ さとう	597	29.6	20.4
25	水	秋のきのこカレー		グリーンサラダ りんごゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ ゼリー	636	19.3	22.2
26	木	麦入りごはん		チャプチェ ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ わかめ 糸かまぼこ	しょうが にんじん ピーマン あかパプリカ たまねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう だいこん	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	597	20.1	27.1
27	金	ごはん		五目煮豆 キャベツのしらす和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひらてん しらす干し あぶらあげ みそ	れんこん にんじん さやいんげん キャベツ はねぎ	こめ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	590	23.2	21.7
30	月	麦入りごはん		白身魚のムニエル きのこのソテー コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ソーセージ	しめじ エリンギ ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	614	26.2	23.5
31	火	麦入りごはん		かぼちゃのハンバーグ 大根サラダ 秋味ミネストローネ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	だいこん にんじん みずな しめじ たまねぎ パセリ トマト	こめ おおむぎ あぶら でんぷん マヨネーズ さとう さつまいも かぼちゃプリン	680	22.9	29.5

2023年
10月

給　食　予　定　献　立　表

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
2	月	麦入りごはん		味つけのり 豆腐の肉みそかけ 白菜のおひたし 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう あじつけのり やきとうふ とりひきにく あかみそ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ふ	739	30.7	27.0
3	火	麦入りごはん		親子煮 切干大根のマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん キャベツ こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	736	28.9	24.0
4	水	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 鶏肉とキャベツのごま酢あえ 平天のすまし汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ ささみフレーク ひらてん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう ごま	708	30.9	24.9
5	木	麦入りごはん		カレーコロッケ まめまめサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう カレーコロッケ ピッコロハム だいず ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう マカロニ	741	21.4	28.3
6	金	麦入りごはん		すき焼き ブロッコリーの和えもの しめじのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ あぶらあげ みそ	はくさい しろねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら しらたき ふ さとう	724	27.5	29.1
10	火	トマトピラフ		鮭のレモン焼き ほうれんそうとツナの和え物 コンソメスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ ツナ ベーコン	レモン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ さとう ゼリー	721	33.6	21.7
11	水	豚キムチ丼		春雨のサラダ 長ねぎのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンハム 糸かまぼこ	たまねぎ キムチ にら にんじん きゅうり レモン しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	700	26.3	24.4
12	木	麦入りごはん		肉じゃが煮 キャベツとちくわのあえもの 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ゆば	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれんそう はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	706	25.2	20.1
13	金	さつまいもごはん		焼きつくね ハムサラダ ばちのみそ汁	こんぶ ぎゅうにゅう つくね ハム あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり はねぎ	さつまいも こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん マヨネーズ そうめんばち	713	22.9	25.0
16	月	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き ビーフンサラダ かき卵汁	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム たまご とうふ	きゅうり にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ビーフン マヨネーズ	700	33.6	24.2
17	火	麦入りごはん		厚揚げの中華煮 ひじきとツナのサラダ 玉ねぎの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ひじき とりにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう はねぎ にんにく	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	751	29.4	29.5
18	水	豆腐飯		さばの塩焼き キャベツのからしあえ 水菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう さば ハム かまぼこ みそ	にんじん しょうが キャベツ みずな	こめ おおむぎ さとう	734	34.7	28.8
19	木	パン		ハムステーキ ボイル野菜 りんごサラダ クリームシチュー	ジョア ハム とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり りんご レーズン たまねぎ	パン さとう オリーブゆ じゃがいも	714	26.8	24.1
20	金	麦入りごはん		大根と豚肉のみそ煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう ごま	706	26.8	26.8
23	月	麦入りごはん		チキン南蛮 タルタルソース コールスローサラダ もやしの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ	レモン キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし はねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん さとう タルタルソース オリーブゆ	797	29.6	29.9
24	火	麦入りごはん		鮭と里芋のグラタン 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう さけ しろみそ チーズ ささみフレーク かまぼこ	ブロッコリー きゅうり キャベツ えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さといも こむぎこ さとう	715	36.3	18.8
25	水	秋のきのこカレー		グリーンサラダ りんごゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ ゼリー	749	22.5	21.4
26	木	麦入りごはん		チャプチェ ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ わかめ 糸かまぼこ	しょうが にんじん ピーマン あかパプリカ たまねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう だいこん	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	712	23.5	25.9
27	金	ごはん		五目煮豆 キャベツのしらす和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひらてん しらす干し あぶらあげ みそ	れんこん にんじん さやいんげん キャベツ はねぎ	こめ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	701	27.6	20.4
30	月	麦入りごはん		白身魚のムニエル きのこのソテー コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ソーセージ	しめじ エリンギ ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	703	28.5	22.0
31	火	麦入りごはん		かぼちゃのハンバーグ 大根サラダ 秋味ミネストローネ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	だいこん にんじん みずな しめじ たまねぎ パセリ トマト	こめ おおむぎ あぶら でんぷん マヨネーズ さとう さつまいも かぼちゃプリン	777	24.9	27.7