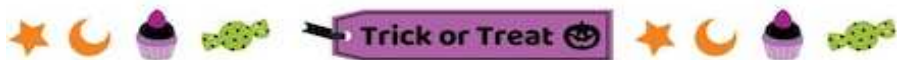


10月献立表



	9/28	9/29	9/30	1	2	3	4
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー タマゴサラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子の甘酢 白桃缶 牛乳	ごはん ピーマンとベーコンのソテー パンプキンサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) ツナの炒りたまご みかん缶 牛乳	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ みそ汁	五目雑炊 海老団子の旨煮 金時豆 りんご缶
昼食	ごはん ミートローフ スパソテー 三度豆のドレッシング和え みそ汁	選択食A 511kcal ごはん 鶏肉のマーマレード煮 揚げ出し豆腐 春菊としめじの辛子和え すまし汁	【麺の日】 菜めしごはん 肉うどん ふろふき大根 スナッPEndウのツナ和え 	【お一日】 赤飯 ぶりの照り焼き 炊き合わせ はくさいのゆず和え すまし汁 	【郷土料理の日(岐阜県)】 ごはん 鶏ちゃん焼き 煮奴 白菜の青しそ和え すまし汁 	選択食A 515kcal ごはん 鶏の薬味醤油かけ 厚揚げと野菜の煮物 もずくそうめん みそ汁	ごはん 回鍋肉 はるまき 小松菜の磯和え 中華スープ
		選択食B 490kcal ごはん 鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 春菊としめじの辛子和え すまし汁				選択食B 472kcal ごはん アジフライ 厚揚げと野菜の煮物 もずくそうめん みそ汁	
おやつ	プチシュークリーム	酒まんじゅう	蒸しケーキ(いちご)	抹茶プリン(手作り)	栗カステラ饅頭	おかき(きなこ)	もみじ漫遊
夕食	ごはん 鮭のタルタルソース焼き じゃが芋の旨煮 もずくの酢の物 すまし汁	ごはん ホイコーロー 大学いも 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 具沢山玉子焼き ひじき煮 小松菜のごま和え みそ汁	ごはん マーボー豆腐 しろ菜のザーサイ和え 中華サラダ わかめスープ	ごはん 白身魚のきのこ蒸し 里芋の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁	ごはん スパニッシュオムレツ ピーマンのじゃこ炒め キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮付け じゃがいものきんぴら風 いんげんのピーナッツ和え すまし汁
日計	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1446kcal	エネルギー 1461kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1462kcal

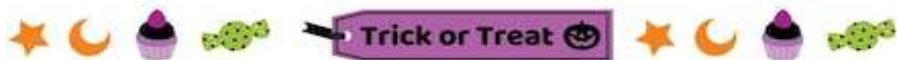


材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

10月献立表



	5	6	7	8	9	10	11
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ほうれん草としめじのソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ツナといんげんのソテー マカロニサラダ みそ汁	抹茶ツイスト 肉団子のコンソメ煮 洋ナシ缶 牛乳	ごはん オムレツ ブロッコリーのサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) アスパラのソテー 黄桃缶 牛乳	ごはん 大豆の五目煮 タマゴサラダ みそ汁	鮭雑炊 なすとベーコンのソテー うぐいす豆 パイン缶
昼食	ごはん 鱈のねぎ味噌焼 炒り豆腐 きざみオクラの塩昆布和え すまし汁	【お月見】 わかめごはん お月見うどん がんもの煮物 フルーツ 	【井の日】 中華丼 えびしゅうまい 杏仁豆腐 中華スープ 	選択食A 561kcal ごはん カレーのムニエルクリームソース 金平ごぼう ひじきサラダ みそ汁	【散らし寿司の日】 ちらしずし 茶碗蒸し ほうれん草のおかか和え 赤だし 	選択食A 539kcal ごはん 牛肉コロッケ れんこんの炒め煮 菜の花の錦糸和え みそ汁	ごはん 親子煮 切り干し大根の煮付け 白菜の塩昆布和え みそ汁
				選択食B 662kcal ごはん 牛肉のポン酢しょうゆ炒め 金平ごぼう ひじきサラダ みそ汁		選択食B 427kcal ごはん あじの蒲焼き れんこんの炒め煮 菜の花の錦糸和え みそ汁	
おやつ	ココアワッフル	うさぎまんじゅう	パイナップルゼリー(手作り)	どら焼き(加糖)	いちごブチケーキ	おかき(うすしお)	蒸しまんじゅう(抹茶)
夕食	ごはん 豚のしょうが焼き 冬瓜のあんかけ しろなのごま和え すまし汁	ごはん 千草焼き 海老団子の煮物 菜の花のなめたけ和え みそ汁	ごはん さわらのみりん焼き 里芋の昆布煮 スナックエンドウのおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 菜の花と平天の煮浸し 春雨の酢の物 みそ汁	ごはん 白身魚のごま焼き 厚揚げの煮物 大根のさっぱり和え みそ汁	ごはん チキンチャップ 三色ピーマンのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ	ごはん 赤魚の照り焼き 高野の煮物 キャベツのごま和え すまし汁
日計	エネルギー 1462kcal	エネルギー 1347kcal	エネルギー 1459kcal	エネルギー 1652kcal	エネルギー 1363kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1386kcal

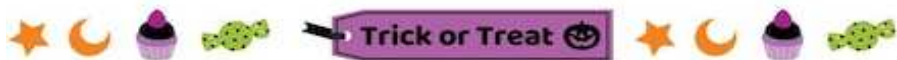


材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

10月献立表



	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) マカロニソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん ジャーマンポテト 春雨サラダ みそ汁	北海道ミルク 肉団子のクリーム煮 白桃缶 牛乳	ごはん ほうれん草のバターソテー スパゲティサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) オムレツ りんご缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー タマゴサラダ みそ汁	野菜雑炊 海老と野菜のソテー 白花豆煮 みかん缶
昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ミニナポリタン 豆サラダ コーンスープ	【万博フェア】 ごはん どて焼き風 たこやき ミyakミyakゼリー すまし汁 	選択食 A 633kcal ごはん ゆで豚のごまソース さつまいもの甘煮 菜の花のごま和え すまし汁	【松花堂弁当】 きのこごはん 白身魚の竜田揚げ がんもの煮物 キウイフルーツ すまし汁 	選択食 A 528kcal ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のかにあんかけ オクラの和えもの みそ汁	【麺の日】 ゆかりごはん 味噌ラーメン 餃子 チンゲン菜のおかか和え 	ごはん さわらの照り焼き 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのサラダ すまし汁
			選択食 B 532kcal ごはん さばの生姜煮 さつまいもの甘煮 菜の花のごま和え すまし汁		選択食 B 616kcal ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き 豆腐のかにあんかけ オクラの和えもの みそ汁		
おやつ	ソフトクレープ(バナナ)	たいやきクリーム	ドーナツ	フルーチェ(ピーチ)	蒸しまんじゅう(黒糖)	おかき(のりしお)	どら焼き(抹茶)
夕食	ごはん 肉団子の八宝菜 チンゲン菜の生姜炒め もやしのナムル 中華スープ	ごはん 豚肉の山椒炒め 揚げだし豆腐 キャベツの酢の物 みそ汁	ごはん お好み風卵焼き 切り干し大根 いんげんのお浸し みそ汁	ごはん 厚揚げの五目煮 小松菜の煮浸し もやし和え みそ汁	ごはん 牛肉と大根のべっこう煮 なすの味噌炒め はくさいのゆかり和え すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉炒め 大豆の五目煮 わかめの酢の物 みそ汁	ごはん 鶏じゃが 筍の炒め煮 オクラの梅肉和え みそ汁
日計	エネルギー 1638kcal	エネルギー 1673kcal	エネルギー 1744kcal	エネルギー 1313kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1510kcal	エネルギー 1350kcal

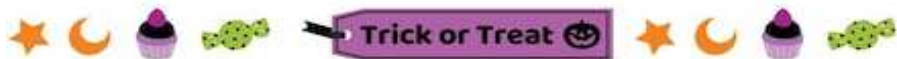


材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

10月献立表



	19	20	21	22	23	24	25
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん なすとベーコンのソテー マカロニサラダ みそ汁	はちみつパン 野菜炒め 洋ナシ缶 牛乳	ごはん いんげんのソテー ポテトサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 海老団子のクリーム煮 パイ缶 牛乳	ごはん たまごの五目炒め 春雨サラダ みそ汁	かに雑炊 がんもの煮物 昆布豆 黄桃缶
昼食	ごはん 鶏天 ひじきの炒り煮 いんげんの胡麻和え みそ汁	選択食A 476kcal ごはん さわらのしょうが焼き さつまいもの甘煮 オクラのポン酢和え みそ汁	【麺の日】 菜飯 けんちんそば ちくわの磯辺揚げ フルーツ 	【ハヤシライスの日】 ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 	選択食A 509kcal ごはん タンドリーチキン 厚揚げの煮物 とろろ すまし汁	【ミックスフライの日】 ごはん フライ盛り合わせ アスパラのサラダ フルーツカクテル コンソメスープ 	ごはん 鶏の山椒焼き 里芋の昆布煮 菜の花のごま和え すまし汁
		選択食B 560kcal ごはん 豚大根 さつまいもの甘煮 オクラのポン酢和え みそ汁			選択食B 531kcal ごはん さばのみそ煮 厚揚げの煮物 とろろ すまし汁		
おやつ	りんごブチケーキ	おかしなバナナ	蒸しケーキ(いちご)	プリン(手作り)	たいやき(あんこ)	【バラエティおやつ】	ミニおはぎ(きなこ)
夕食	ごはん 肉団子と野菜の甘辛炒め かぼちゃの甘煮 菜の花の辛子和え すまし汁	ごはん 牛すきやき煮 切り干し大根の胡麻炒め 胡瓜とじゃこの酢の物 すまし汁	ごはん 具沢山玉子焼き 小松菜の炒め物 もやし和え みそ汁	ごはん 赤魚の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ しろなとかにかまの和えもの すまし汁	ごはん 白身魚の醤油バター焼き 炒り豆腐 小松菜のおひたし みそ汁	ごはん 豚肉のおろしソース 金平ごぼう ひじきサラダ みそ汁	ごはん 牛肉とナスの炒め物 ビーフンソテー しろなのドレッシング和え みそ汁
日計	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1658kcal	エネルギー 1374kcal	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1570kcal

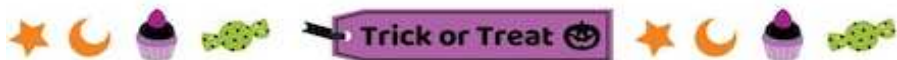


材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

10月献立表



	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	
	日	月	火	水	木	金	
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ツナとほうれん草のソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー パンプキンサラダ みそ汁	北海道ミルク ツナの炒りたまご みかん缶 牛乳	ごはん スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 肉団子の照り焼き 白桃缶 牛乳	ごはん トマトスパソテー ごぼうサラダ みそ汁	
昼食	ごはん ハンバーグ トマトソース スパソテー カリフラワーのフレンチサラダ コンソメスープ	【井の日】 豚丼 根菜の炒り煮 なめこのおろしあえ みそ汁 	【麺の日】 ごはん やきそば 大根サラダ みそ汁 フルーツカクテル 	選択食 A 576kcal ごはん 鶏のパン粉焼き じゃが芋のたらこあえ ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁 選択食 B 477kcal ごはん 白身魚のムニエル じゃが芋のたらこあえ ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁	選択食 A 588kcal ごはん チンジャオロース チンゲン菜の中華煮 春雨サラダ 中華スープ 選択食 B 531kcal ごはん エビマヨ チンゲン菜の中華煮 春雨サラダ 中華スープ	【ハロウィン】 ごはん かぼちゃコロッケ グリーンサラダ オレンジ コンソメスープ 	
おやつ	蒸しまんじゅう(白)	パイナップルゼリー(.手作り)	チョコバームクーヘン	どら焼き(こしあん)	ミニ野菜カステラ	【ハロウィンケーキバイキング】	
夕食	ごはん オムレツ和風きのこソース いんげんのソテー 胡瓜ともやしのゆかり和え みそ汁	ごはん たらのあげだし はくさいの煮浸し きざみオクラの塩昆布和え すまし汁	ごはん 肉じゃが 冬瓜のあんかけ 小松菜のなめたけ和え みそ汁	ごはん ミートボールのケチャップ煮 マカロニソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ	ごはん さわらの塩こうじ焼き なすの揚げ浸し 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 煮奴 ほうれん草のゆず和え みそ汁	
日計	エネルギー 1383kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1666kcal	エネルギー 1737kcal	エネルギー 1326kcal	



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます