





















# 2022年10月献立表

		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	土	さばの塩麹焼き じゃが芋の煮物 白菜のピーナツ和え ご飯 けんちん汁 漬物	501	鶏南蛮そば じゃが芋の煮物 白菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	518	16	日				
02	日					17	月	鯖の味噌煮 筑前煮 小松菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物	580	とろろそば 筑前煮 小松菜のナムル ご飯(小) 漬物	506
03	月	豚肉の柳川風煮 ふろふき大根 わかめの生姜醤油和え ご飯 和風スープ 漬物	520	たぬきそば ふろふき大根 わかめの生姜醤油和え ご飯(小) 漬物	458	18	火	シーフードピラフ シュウマイ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ	566	しょうゆラーメン シュウマイ カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツ	510
04	火	あじの南蛮漬け 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	601	肉ぎしめん 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	558	19	水	<b>割子弁当</b>	516	鶏南蛮うどん 大豆のトマト煮 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	520
05	水	海鮮中華丼 春巻き 大豆もやしのピリ辛ナムル 中華風かきたま汁 フルーツ	550	どんこつラーメン 春巻き 大豆もやしのピリ辛ナムル ご飯(小) フルーツ	555	20	木	れんこん入り鶏つくね かぼちゃの煮物 菜の花とツナのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	511	焼きそば かぼちゃの煮物 菜の花とツナのサラダ 汁物 漬物	498
06	木	鶏肉の塩麹炒め なすの土佐煮 チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	604	とろろそば なすの土佐煮 チンゲン菜のごま和え ご飯(小) フルーツ	527	21	金	豚肉とチンゲン菜の味噌クリーム煮 きのこソテー おからポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	565	たぬきそば きのこソテー おからポテトサラダ ご飯(小) 漬物	533
07	金	ほぎの天ぷら 高野豆腐の卵とじ いんげんのなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	562	カレーうどん 高野豆腐の卵とじ いんげんのなめ茸和え ご飯(小) 漬物	518	22	土	あじの竜田揚げ 白菜と干しエビのあっさり煮 ひじきの白和え さつま芋ご飯 味噌汁 フルーツ	535	月見うどん 白菜と干しエビのあっさり煮 ひじきの白和え さつま芋ご飯(小) フルーツ	503
08	土	豚肉の生姜焼き かぼちゃのしと煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	556	なめこおろしうどん かぼちゃのしと煮 カリフラワーのマリネ ご飯(小) 漬物	461	23	日				
09	日					24	月	カツの卵とじ 卵の花 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	580	味噌ラーメン 卵の花 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	531
10	月	さわらの煮付け 里芋のそぼろあん 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	503	かき揚げうどん 里芋のそぼろあん 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	573	25	火	赤魚の煮付け きんぴらごぼう 春菊の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	501	ほうとう風うどん きんぴらごぼう 春菊の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	514
11	火	鶏肉の香味ソースかけ ひじきの煮物 大根のゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	524	味噌煮込み風うどん ひじきの煮物 大根のゆかり和え ご飯(小) 漬物	460	26	水	酢鶏 さつま芋の甘煮 春雨の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	631	きつねぎしめん さつま芋の甘煮 春雨の中華和え ご飯(小) 漬物	516
12	水	揚げ豆腐の野菜添え 肉団子 小松菜のおかか和え 炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	560	あんかけそば 肉団子 小松菜のおかか和え 炊き込みご飯(小) フルーツ	557	27	木	牛肉とごぼうのしぐれ煮丼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ	570	カレーうどん ピーマンとさつま揚げの炒め物 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	503
13	木	赤魚の照り焼き さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草と干しエビのお浸し ご飯 味噌汁 漬物	514	梅おろしきしめん さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草と干しエビのお浸し ご飯(小) 漬物	499	28	金	さわらの山椒焼き なすの味噌かけ おぐらのなめ茸和え 大豆もやしとひき肉の混ぜご飯 すまし汁 フルーツ	560	肉そば なすの味噌かけ おぐらのなめ茸和え 大豆もやしとひき肉の混ぜご飯(小) フルーツ	595
14	金	鶏肉とれんこんの甘辛炒め 卵の花 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	606	焼うどん 卵の花 きらずサラダ 汁物 漬物	502	29	土	豆腐ハンバーグ ほうれん草の卵とじ 人参サラダ 汁物 スープ 漬物	577	ミートソーススパゲティ ほうれん草の卵とじ 人参サラダ 汁物 フルーツ	619
15	土	きのこのキーマカレー ピーマンソテー 大豆もやしのごまマヨサラダ 福神漬け フルーツ	631	きつねうどん ピーマンソテー 大豆もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) フルーツ	528	30	日				
						31	月	バターライスの手キンカチャトラ チンゲン菜のソテー ポテトサラダ フルーツ	627	ちくわ天うどん チンゲン菜のソテー ポテトサラダ ご飯(小) フルーツ	536

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

## 2022年10月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。					1 ブドウゼリー  57 kcal
3  スペシャルおやつ	4 抹茶ようかん  118 kcal	5 黒糖まんじゅう  106 kcal	6 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	7 チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	8 和栗のマドレーヌ  93 kcal
10 お楽しみに！	11 お楽しみに！	12 お楽しみに！	13 お楽しみに！	14 お楽しみに！	15 お楽しみに！
17 よもぎまんじゅう  109 kcal	18 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  55 kcal	19 栗のパウンドケーキ  82 kcal	20 水ようかん  105 kcal	21 コーヒーゼリー  43 kcal	22 抹茶のロールケーキ  135 kcal
24 紫芋ようかん  92 kcal	25 栗田舎まんじゅう  118 kcal	26 アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)  58 kcal	27 乳菓まんじゅう  142 kcal	28 苺のマドレーヌ  93 kcal	29 オレンジゼリー  61 kcal
31 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal					