

## 2023年10月献立表 別途事業所によってはおやつ提供あり

	令和05年10月01日(日)	令和05年10月02日(月)	令和05年10月03日(火)	令和05年10月04日(水)	令和05年10月05日(木)	令和05年10月06日(金)	令和05年10月07日(土)						
朝	御飯 ちくわの炒り煮 きゅうりのおろし酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・うずま) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え のり佃煮 みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ たいみそ みそ汁(玉葱・うまい菜) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 ウインナーソテー ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳						
昼	御飯 豚肉のみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 キャベツのゆかり和え きのこ汁	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	豚カルビ丼 オクラの青じそ和え フルーツ缶(りんご) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 白身魚の照り焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(春雨・水菜)						
夕	御飯 黄金かれいの煮付け マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) つぼ漬け	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 黒ムツの香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬け)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナム フルーツ缶(パイン)	御飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 ビーフシチュー アスパラベーコン フルーツ(パイン) ピクルス	御飯 さわらの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ(りんご)						
エネルギー	1487kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1580kcal
蛋白質	67.8g	蛋白質	60.2g	蛋白質	58.1g	蛋白質	72.9g	蛋白質	66.3g	蛋白質	66.8g	蛋白質	62.6g
脂質	36g	脂質	41g	脂質	50.5g	脂質	38.3g	脂質	45g	脂質	50.1g	脂質	42.8g
炭水化物	230.7g	炭水化物	242.2g	炭水化物	228.2g	炭水化物	239.5g	炭水化物	235.5g	炭水化物	238.6g	炭水化物	247.6g
食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.3g

	令和05年10月08日(日)	令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)
朝	食パン・ジャム スクランブルエッグ 大根サラダ コンソメスープ(うまい菜・人参) 牛乳	御飯 しろなとさつま揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 浅漬け(きゅうり) みそ汁(里芋・貝割) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・長葱) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊としらすの和え物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ごぼうサラダ みそ汁(さけ) みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	御飯 ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し えびみそ みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳
昼	御飯 白身魚のムニエル 付)ソース 付)ブロッコリー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(ポテト・ねぎ)	かき揚げそば 具) かぶと鶏肉の煮物 柿ゼリー	御飯 鮭のチャンチャン焼き なすの煮物 フルーツ缶(パイン) お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 ポークソテー 付)いんげん・ポテト 白菜の磯和え フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かぶ)	御飯 ハンバーグ デミソース) 付)スナックアントウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)	御飯 白身魚の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(梨) お吸物(豆腐・みつば)
夕	御飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	御飯 さばの塩麴焼き 付)さつま芋・いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ(梨) 人参サラダ	御飯 たらの粕漬け焼き 付)ピーマン かぼちやの煮物 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 牛肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬け)
エネルギー	1600kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1486kcal	エネルギー 1541kcal	エネルギー 1541kcal	エネルギー 1494kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質 63.1g	蛋白質 66.9g	蛋白質 62.3g	蛋白質 67g	蛋白質 61g	蛋白質 60.4g
脂質	60.4g	脂質 35.9g	脂質 41.4g	脂質 32g	脂質 43.1g	脂質 42.1g	脂質 35.6g
炭水化物	216.8g	炭水化物 269.3g	炭水化物 237.5g	炭水化物 245.7g	炭水化物 231.9g	炭水化物 242.4g	炭水化物 241.9g
食塩相当	7.1g	食塩相当 8.2g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.7g	食塩相当 8.3g	食塩相当 6.4g	食塩相当 7g

令和05年10月15日(日)		令和05年10月16日(月)		令和05年10月17日(火)		令和05年10月18日(水)		令和05年10月19日(木)		令和05年10月20日(金)		令和05年10月21日(土)	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げの煮物	さつま揚げと白菜の炒め	がんと冬瓜の煮物	ピーコンと野菜の炒め	大根と鶏肉の炒り煮	厚揚げの甘辛煮	チキンオムレツ						
	小松菜のくるみ和え	オクラとえのきの和え物	春菊のごま和え	たまごサラダ	いんげんのピーナッツ和え	オクラの和風和え	付)小松菜						
	ふりかけ(かつお)	香の物(つぼ漬け)	のり佃煮	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(さけ)	たいみそ	カリフラワーのサラダ						
	みそ汁(さつま芋・玉葱)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(うずまさ麩・貝割)	みそ汁(ほうれん草・えの)	みそ汁(玉葱・しめじ)	みそ汁(チンゲン菜・おつゆ)	ふりかけ(カツオ)						
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	みそ汁(玉葱・大根葉)						牛乳
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	ポークカレー	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の甘辛炒め	さわらの西京焼き	豚肉のゆず醤油炒め	ほっけの照り焼	ブロッコリーのサラダ	金目鯛の煮付け	回鍋肉						
	チャプチェ	付)いんげん	なすの煮物	付)オクラ	ヨーグルトデザート	付)花人参・長葱	大根の中華和え						
	フルーツ(キウイ)	チンゲン菜の辛子和え	フルーツ缶(りんご)	金平ごぼう	香の物(福神漬)	しろなのお浸し	フルーツ(オレンジ)						
	中華スープ(うまい菜・長葱)	フルーツ缶(ミックス)	みそ汁(白菜・水菜)	キャベツのゆかり和え		フルーツ缶(マンゴー)	中華スープ(うまい菜・椎茸)						
		けんちん汁		みそ汁(長葱・ワカメ)		みそ汁(かぶ・かぶ葉)							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の焼き浸し	牛皿	さばのみりん焼き	チキン南蛮	白身魚の味噌焼き	鶏肉の香味ソース	鮭の辛子マヨネーズ焼き						
	付)春菊・花人参	卵の花	付)大根おろし	タルタルソース)	付)ピーマン	香味ソース)	付)いんげん						
	ふろふき大根	えびとブロッコリーの和え物	しろなの煮浸し	付)人参グラッセ・パスタ	ぜんまい煮	付)スナップエンドウ	里芋のそぼろ煮						
	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(メロン)	えびとかぶのスープ煮	畑菜の和え物	かに焼売	フルーツ缶(黄桃)						
	きゅうりの生姜醤油和え		香の物(桜だいこん)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(パイン)	春雨サラダ	香の物(赤しその実漬)						
			きゅうりの塩昆布和え		フルーツ(キウイ)								
エネルギー	1575kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1651kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1542kcal
蛋白質	60.5g	蛋白質	65.9g	蛋白質	64.1g	蛋白質	62.2g	蛋白質	66.8g	蛋白質	59.8g	蛋白質	70.4g
脂質	44.9g	脂質	35.7g	脂質	53.1g	脂質	55.3g	脂質	42.4g	脂質	38g	脂質	42.2g
炭水化物	240.7g	炭水化物	240.6g	炭水化物	232.9g	炭水化物	233.9g	炭水化物	249.3g	炭水化物	245.9g	炭水化物	230.4g
食塩相当	6.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.8g

	令和05年10月22日(日)	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)
朝	御飯 和風ミートボール 付)大根おろし しらすとほうれん草の生 うめびしお みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	御飯 野菜炒め 卵サラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(ポテト・ねぎ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ 金山寺みそ みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 二色浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え かつおおかか みそ汁(ほうれん草・玉葱) 牛乳
昼	御飯 さわらの漬け焼き 付)しろな 豆腐チャンプル フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) お吸物(かまぼこ・貝割)	◎秋の味覚◎ 炊き込みきのこと御飯 たららの粕漬け焼き 付)いんげん ほうれん草のごま和え ★季節の果物★ みそ汁(ワカメ・玉葱)	御飯 鶏肉ときのこの中華炒め しろなともやしのナムル フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(春雨・大根) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 白身魚の香味焼き 付)人参きんぴら チンゲン菜とほたての和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 ポークソテー 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(あさり・小松菜)
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ブロッコリー・甘煮人参 れんこんきんぴら フルーツ(メロン) きゅうりとワカメのポン酢和	御飯 赤魚の照り煮 付)オクラ 切干大根の炒め煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の甘辛炒め 付)キャベツ ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(白菜)	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイナップル) 香の物(しば漬け)	御飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ(りんご) わかめ佃煮	御飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(バナナ) もずく酢	御飯 白身魚のきのこソースかけ きのこソース) 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス
	エネルギー 1508kcal 蛋白質 70.2g 脂質 37.7g 炭水化物 232.5g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 61.9g 脂質 45.5g 炭水化物 228.5g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.5g 炭水化物 238.1g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 63.3g 脂質 44.1g 炭水化物 236.2g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 65.8g 脂質 36g 炭水化物 243.9g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 61.8g 脂質 35.1g 炭水化物 230.6g 食塩相当 7g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 64.9g 脂質 41.5g 炭水化物 246.1g 食塩相当 7.2g

		令和05年10月29日(日)	令和05年10月30日(月)	令和05年10月31日(火)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯
	鮭の塩焼き 付)大根おろし キャベツのサラダ たいみそ みそ汁(里芋・油揚げ)	とりつくね 付)スナップエンドウ ほうれん草のお浸し ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	納豆 鶏肉と大根の煮物 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳	
昼	牛乳	牛乳		
夕	肉うどん 具) たまごとブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	御飯 グリルチキン 付)いんげん・ポテト 野菜のトマト煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	◎ハロウィン◎ キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ ソース) 付)ブロッコリー・ナポリタン パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(卵・しめじ)	
	御飯 黄金かれのいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきの煮物 焼き茄子 フルーツ(パイナップル)	御飯 赤魚の漬け焼き 付)いんげん チンゲン菜の炒め煮 フルーツ(バナナ) 浅漬け(キャベツ)	
	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1492kcal	エネルギー 1562kcal	
	蛋白質 76.3g	蛋白質 56.7g	蛋白質 61.5g	
	脂質 36.9g	脂質 37.2g	脂質 36.6g	
	炭水化物 232.8g	炭水化物 241g	炭水化物 255.9g	
	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.9g	食塩相当 9g	