

2022年10月献立表

別途事業所によってはおやつを提供あり

2022年10月版メニュー														
		令和04年10月01日(土)	令和04年10月02日(日)	令和04年10月03日(月)	令和04年10月04日(火)	令和04年10月05日(水)	令和04年10月06日(木)	令和04年10月07日(金)						
朝	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	ミートボール		さつま揚げの甘辛煮	炒り豆腐	和風チキンオムレツ	肉詰めいなりの煮物	ウインナーソーテー	がんもの含め煮						
	付)アスパラ		小松菜のおかか和え	いんげんのごまドレッシング	ブロッコリーとツナのサラダ	オクラの生姜和え	ほうれん草のごま和え	チンゲン菜のお浸し						
	きゅうりのおろし酢和え		香の物(しば漬け)	ふりかけ(のりたま)	たいみそ	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮						
	ふりかけ(かつお)		みそ汁(里芋・ねぎ)	みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	みそ汁(玉葱・しめじ)	みそ汁(さつま芋・ねぎ)	みそ汁(もやし・ワカメ)	みそ汁(玉葱・うずまき麩)						
	みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩)		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
	牛乳													
昼	御飯		御飯	・二色丼	栗ご飯	御飯	炊き込み御飯	御飯						
	牛すき煮		白身魚のマスタート焼き	ほうれん草の白和え	白身魚のみりん焼き	鶏肉のタルタルソース焼き	ほっけの塩麹焼き	豚肉のオイスターソース炒め						
	温泉卵		付)ピーマン	フルーツ缶(りんご)	付)小松菜	付)スナッペン豆腐	付)畑菜	かぼちゃサラダ						
	キャベツのゆかり和え		肉じゃが	みそ汁(玉葱・ワカメ)	鶏肉と里芋の煮物	冬瓜の土佐煮	切干大根の煮物	フルーツ缶(ミックス)						
	きのこ汁		フルーツ(キウイ)		フルーツ(オレンジ)	青菜のピーナッツ和え	フルーツ缶(黄桃)	中華スープ(春雨・水菜)						
		みそ汁(冬瓜・貝割)		みそ汁(白菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・長葱)	みそ汁(えのき・かぶ葉)								
夕	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	鮭の生姜醤油焼き		豚肉と野菜の卵炒め	太刀魚の香味焼き	焼き肉	かれいの揚げ浸し	ビーフシチュー	さわらの生姜煮						
	付)さつま芋		カリフラワーとえびの中華煮	付)しろな	付)玉葱・ピーマン	付)チンゲン菜・花麩	アスパラベーコン	付)花人参						
	白菜の煮浸し		フルーツ缶(黄桃)	ひじきとれんこんの炒り煮	かぶと絹あげの煮込み	五目おから	フルーツ(パイン)	れんこんきんぴら						
	フルーツ(パイン)		大根のさっぱり和え	フルーツ缶(マンゴー)	ほうれん草ともやしのナムル	フルーツ(キウイ)	ピクルス	小松菜の錦糸和え						
	昆布豆			香の物(青しその実漬け)	フルーツ缶(パイン)	香の物(つぼ漬け)		フルーツ(りんご)						
	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1575kcal
	蛋白質	78.9g	蛋白質	67.2g	蛋白質	60g	蛋白質	75g	蛋白質	66.5g	蛋白質	66.9g	蛋白質	62.4g
	脂質	34.9g	脂質	44g	脂質	49.5g	脂質	43.1g	脂質	45.2g	脂質	50.7g	脂質	42.3g
	炭水化物	237.1g	炭水化物	240g	炭水化物	232.2g	炭水化物	247g	炭水化物	234.9g	炭水化物	238.9g	炭水化物	247.8g
食塩	7.2g	食塩	7g	食塩	6.4g	食塩	6.8g	食塩	7.2g	食塩	8.9g	食塩	7.4g	

令和04年10月08日(土)		令和04年10月09日(日)		令和04年10月10日(月)		令和04年10月11日(火)		令和04年10月12日(水)		令和04年10月13日(木)		令和04年10月14日(金)		
朝	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	和風スクランブルエッグ		納豆		大根のそぼろ煮		野菜つみれの煮物		オムレツ		魚肉ソーセージとピーマンの		里芋とちくわの含め煮	
	オクラのなめたけ和え		しろなとさつま揚げの煮		青菜の和え物		春菊としらすの和え物		付)ブロッコリー		ほうれん草とツナの和え物		白菜のお浸し	
	かつおおかか		浅漬け(きゅうり)		ふりかけ(かつお)		たいみそ		マカロニサラダ		ふりかけ(たらこ)		あみえび佃煮	
	みそ汁(大根・大根葉)		みそ汁(里芋・みつば)		みそ汁(しめじ・長葱)		みそ汁(もやし・ねぎ)		ふりかけ(さけ)		みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)		みそ汁(豆腐・みつば)	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		みそ汁(うまい菜・えのき)		牛乳		牛乳	
昼	御飯		かき揚げそば		御飯		御飯		炒飯		御飯		御飯	
	白身魚のカレームニエル		具)		鮭のチャンチャン焼き		トンテキ		えびと厚揚げの塩炒め		赤魚の薬味焼き		チーズインハンバーグ	
	付)ブロッコリー		鶏肉の漬け焼き		ひじきの煮物		たれ)		杏仁フルーツ		付)小松菜		トマトソース)	
	かぶと鶏肉の煮物		付)玉葱・ピーマン		フルーツ(パイン)		付)いんげん・ポテト		中華スープ(チンゲン菜・かぶ)		じゃが芋の煮物		付)グリル野菜	
	フルーツ缶(洋梨)		ほうれん草のお浸し		お吸物(畑菜・うずまき麩)		小松菜のわさび和え		フルーツ缶(マンゴー)		フルーツ(パイン)		カリフラワーサラダ	
	みそ汁(キャベツ・ワカメ)		ぶどうゼリー				フルーツ缶(マンゴー)		みそ汁(かぶ・かぶ葉)		みそ汁(玉葱・かぶ葉)		フルーツ缶(みかん)	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	麻婆茄子		さばの山椒焼き		スパニッシュオムレツ		たらの粕漬け焼き		・白糸たら煮付け		チキンカツ		白身魚のごまマヨネーズ焼	
	えび焼売		付)さつま芋・いんげん		付)アスパラ		付)ピーマン		付)春菊		ソース)		付)スナッPEndウ	
	フルーツ(オレンジ)		ぜんまい煮		カリフラワーとアサリのコンソメ煮		かぼちやの煮物		ふろふき大根		付)キャベツ		しろなと揚げの炒め物	
	中華風沢庵		白菜の磯和え		フルーツ缶(みかん)		フルーツ(キウイ)		フルーツ缶(りんご)		冬瓜とベーコンのスープ煮		フルーツ(りんご)	
			フルーツ缶(ミックス)		人参サラダ		白菜のしょうが酢和え		うずら豆		フルーツ缶(黄桃)		もずく酢	
											香の物(青しその実漬け)			
	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1485kcal
	蛋白質	58.9g	蛋白質	71.1g	蛋白質	68.1g	蛋白質	62g	蛋白質	64.1g	蛋白質	58.2g	蛋白質	58.4g
	脂質	46.6g	脂質	43.4g	脂質	36.3g	脂質	32.5g	脂質	37.8g	脂質	36.5g	脂質	37.2g
炭水化物	235.7g	炭水化物	261.8g	炭水化物	237.4g	炭水化物	245.1g	炭水化物	241.9g	炭水化物	250.9g	炭水化物	239.9g	
食塩	7.1g	食塩	7.9g	食塩	7.1g	食塩	6.9g	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	7g	

令和04年10月15日(土)		令和04年10月16日(日)		令和04年10月17日(月)		令和04年10月18日(火)		令和04年10月19日(水)		令和04年10月20日(木)		令和04年10月21日(金)		
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煮	がんもと冬瓜の煮物	ベ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	厚揚げの甘辛煮	厚揚げの甘辛煮	厚揚げの甘辛煮	厚揚げの甘辛煮	チキンオムレツ	チキンオムレツ	
	いんげんのくるみ和え	オクラとワカメの和え物	春菊のごま和え	カリフラワーサラダ	いんげんのピーナッツ和え	オクラの和風和え	付)小松菜	いんげんのピーナッツ和え	いんげんのピーナッツ和え	オクラの和風和え	オクラの和風和え	付)小松菜	付)小松菜	
	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(たまご)	うめびしお	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(さけ)	たいみそ	ポテトサラダ	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)	たいみそ	たいみそ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	
	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(オクラ・油揚げ)	みそ汁(玉葱・しめじ)	みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)	ふりかけ(カツオ)	みそ汁(玉葱・しめじ)	みそ汁(玉葱・しめじ)	みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)	みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)	ふりかけ(カツオ)	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	牛乳	牛乳	牛乳	みそ汁(玉葱・大根葉)	みそ汁(玉葱・大根葉)	
昼	御飯	牛丼	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	
	豚肉入りにら玉	卵の花	豚肉のゆず醤油炒め	たらの煮付け	たらの煮付け	ブロッコリーのサラダ	ほっけの照り焼	ほっけの照り焼	ほっけの照り焼	ほっけの照り焼	ほっけの照り焼	回鍋肉	回鍋肉	
	チャプチェ	フルーツ缶(ミックス)	じゃが芋のまさご和え	付)長葱・花麩	付)長葱・花麩	ヨーグルトデザート	付)昆布豆	付)昆布豆	付)昆布豆	付)昆布豆	付)昆布豆	茄子の中華サラダ	茄子の中華サラダ	
	フルーツ(キウイ)	けんちん汁	フルーツ(メロン)	金平ごぼう	金平ごぼう	香の物(福神漬)	春菊のお浸し	春菊のお浸し	春菊のお浸し	春菊のお浸し	春菊のお浸し	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(オレンジ)	
	中華スープ(うまい菜・長葱)		みそ汁(白菜・水菜)	ほうれん草の錦糸和え	ほうれん草の錦糸和え		フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(マンゴー)	中華スープ(畑菜・長葱)	中華スープ(畑菜・長葱)	
				みそ汁(里芋・ワカメ)	みそ汁(里芋・ワカメ)		みそ汁(かぶ・かぶ葉)	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	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	
	黄金かれいの煮付け	さわらの西京焼き	さばのねぎ塩焼き	チキン南蛮	チキン南蛮	白身魚の味噌焼き	鶏肉の香味ソース	鶏肉の香味ソース	鶏肉の香味ソース	鶏肉の香味ソース	鶏肉の香味ソース	鮭の辛子マヨネーズ焼き	鮭の辛子マヨネーズ焼き	
	付)春菊・花人参	付)しろな	付)大根おろし	タルタルソース)	タルタルソース)	付)アスパラ	香味ソース)	香味ソース)	香味ソース)	香味ソース)	香味ソース)	付)いんげん	付)いんげん	
	ふろふき大根	なすとピーマンの炒め物	卵豆腐の生姜あん	付)人参グラッセ・パスタ	付)人参グラッセ・パスタ	ぜんまい煮	付)スナッペントウ	付)スナッペントウ	付)スナッペントウ	付)スナッペントウ	付)スナッペントウ	冬瓜のそぼろがけ	冬瓜のそぼろがけ	
	フルーツ缶(マンゴー)	チンゲン菜の辛子和え	小松菜とカニカマのお浸し	しろなの煮浸し	しろなの煮浸し	畑菜の和え物	かに焼売	かに焼売	かに焼売	かに焼売	かに焼売	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(黄桃)	
	きゅうりの塩昆布和え	フルーツ(バナナ)	香の物(つぼ漬け)	フルーツ缶(洋梨)	フルーツ缶(洋梨)	フルーツ(パイン)	春雨サラダ	春雨サラダ	春雨サラダ	春雨サラダ	春雨サラダ	人参サラダ	人参サラダ	
				浅漬け(きゅうり)	浅漬け(きゅうり)		フルーツ(キウイ)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(キウイ)			
	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1500kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1585kcal
	蛋白質	62.9g	蛋白質	63.1g	蛋白質	67.2g	蛋白質	56.4g	蛋白質	68.1g	蛋白質	63.7g	蛋白質	64.4g
	脂質	35.4g	脂質	37.6g	脂質	46.8g	脂質	40g	脂質	42g	脂質	37.2g	脂質	47.6g
炭水化物	242.2g	炭水化物	244.1g	炭水化物	222.7g	炭水化物	239.9g	炭水化物	248.7g	炭水化物	246.3g	炭水化物	233.8g	
食塩	7.7g	食塩	7.3g	食塩	8.1g	食塩	7.9g	食塩	6.7g	食塩	6.5g	食塩	6.8g	

	令和04年10月22日(土)	令和04年10月23日(日)	令和04年10月24日(月)	令和04年10月25日(火)	令和04年10月26日(水)	令和04年10月27日(木)	令和04年10月28日(金)							
朝	御飯	食パン・ジャム	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	和風ミートボール	野菜ソテー	肉詰めいなりの煮物	じゃが芋のそぼろ炒め	炒り豆腐	厚焼き卵	さつま揚げとかぶの煮物							
	付)大根おろし	たまごサラダ	長芋とろろ	春菊の和え物	オクラとしらすの和え物	付)うぐいす豆	白菜の海苔和え							
	しらすとほうれん草の生姜和え	コンソメスープ(冬瓜・ねぎ)	うめびしお	金山寺みそ	ふりかけ(さけ)	カリフラワーサラダ	かつおおかか							
	のり佃煮	牛乳	みそ汁(うまい菜・えのき)	みそ汁(大根・うずまき麩)	みそ汁(里芋・水菜)	香の物(青しその実漬け)	みそ汁(ほうれん草・玉葱)							
	みそ汁(もやし・うずまき麩)		牛乳	牛乳	牛乳	みそ汁(しろな・おつゆ麩)	牛乳							
	牛乳					牛乳								
昼	御飯	御飯	御飯	親子丼	御飯	◎秋の味覚◎	御飯							
	さわらのみりん焼き	牛肉のしぐれ煮	ひれかつ	ブロッコリーとツナのサラダ	豚肉の生姜焼き	炊き込みきのご御飯	白身魚の和風ムニエル							
	付)しろな	カリフラワーのゆず風味和え	ソース)	フルーツ缶(マンゴー)	付)スナッPEndウ	金目鯛の煮付け	付)ピーマン							
	豆腐チャンプル	フルーツ(キウイ)	付)スナッPEndウ	みそ汁(豆腐・しろな)	青菜のお浸し	付)青菜・生麩	なすの揚げ浸し							
	フルーツ缶(パイン)	みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	白菜の塩昆布和え		フルーツ缶(ミックス)	れんこんと豚肉の甘辛炒め	フルーツ(パイン)							
	みそ汁(白菜・しめじ)		フルーツ缶(黄桃)		みそ汁(白菜・油揚げ)	フルーツ缶(みかん)	みそ汁(あさり・小松菜)							
			みそ汁(さつま芋・玉葱)			みそ汁(もやし・貝割)								
夕	御飯	御飯	わかめ御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	鶏肉のごま醤油焼き	白身魚の梅肉焼き	鶏肉の塩麹焼き	さばの味噌煮	・白身魚フライ	鶏肉のねぎ塩焼き	ハンバーグ デミソース							
	付)ブロッコリー・甘煮人参	付)茄子	付)いんげん	付)長葱・花人参	付)野菜ソテー	付)アスパラ	きのこソース)							
	れんこんきんぴら	切干大根の煮物	ちくわとかぶの煮物	なすの炒め物	彩り野菜のトマト煮	厚揚げと大根の煮物	付)いんげん							
	フルーツ(メロン)	小松菜のおかか和え	ほうれん草のごま和え	フルーツ(パイン)	あみえび佃煮	フルーツ(バナナ)	じゃが芋のカレー炒め							
	きゅうりとワカメのポン酢和え	うずら豆	フルーツ(オレンジ)	香の物(しば漬け)	フルーツ(りんご)	キャベツのゆかり和え	フルーツ缶(マンゴー)							
							ピクルス							
	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1556kcal
	蛋白質	71g	蛋白質	65.3g	蛋白質	58g	蛋白質	64.3g	蛋白質	59g	蛋白質	68g	蛋白質	61.3g
	脂質	37.9g	脂質	53.9g	脂質	32g	脂質	43.1g	脂質	34.7g	脂質	39.9g	脂質	38.9g
炭水化物	233.8g	炭水化物	201.5g	炭水化物	250.4g	炭水化物	246.4g	炭水化物	247.9g	炭水化物	244.4g	炭水化物	251.2g	
食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	8.3g	食塩	7.7g	食塩	7g	食塩	8.1g	食塩	7.4g	

令和04年10月29日(土)		令和04年10月30日(日)		令和04年10月31日(月)								5 / 5		
朝	御飯		御飯		御飯									
	鮭の塩焼き		とりつくね		鶏肉と大根の煮物									
	付)大根おろし		付)スナップエンドウ		ほうれん草の白和え									
	キャベツのサラダ		春菊のお浸し		ふりかけ(たまご)									
	たいみそ		ふりかけ(カツオ)		みそ汁(畑菜・うずまき麴)									
	みそ汁(冬瓜・油揚げ)		みそ汁(玉葱・ワカメ)		牛乳									
	牛乳		牛乳											
昼	肉うどん		御飯		◎ハロウィン◎									
	具)		グリルチキン		キャロットピラフ									
	たまごとブロッコリーのサラダ		スナップエンドウ・人参		海老フライ・コロッケ									
	柿のゼリー		キャベツとじゃが芋のコンソメ煮		ソース)									
			フルーツ缶(りんご)		付)ブロッコリー・ナポリタン									
			みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)		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)										
夕	御飯		ゆかり御飯		御飯									
	さわらの香味焼き		かにかま入り卵焼き		白身魚の生姜醤油焼き									
	付)オクラ		和風あん)		付)いんげん									
	しろなとちくわの炒め		ひじきの煮物		チンゲン菜の炒め煮									
	フルーツ(オレンジ)		焼き茄子		フルーツ(バナナ)									
	茶福豆		フルーツ缶(黄桃)		浅漬け(キャベツ)									
	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	72.9g	蛋白質	58.4g	蛋白質	56.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	44.5g	脂質	38.4g	脂質	37.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	221.8g	炭水化物	245.7g	炭水化物	256.6g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩	6.6g	食塩	7g	食塩	8.5g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	