

2013年10月分

献立表

	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
朝食	ご飯 味噌汁 丸天煮 とろろ芋 佃煮 胡瓜の梅肉和え 330	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 395	ご飯 味噌汁 玉子焼き 青菜のなめ茸和え かまぼこ 佃煮 350	ご飯 味噌汁 焼魚 切り干し大根 おひたし 梅干し 375	ご飯 味噌汁 サンマ煮 おひたし なます 佃煮 365	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナ入り トマト キウイ 400	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 納豆 胡瓜とちくわの和え物 佃煮 380	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え がんと煮 梅干し 395
昼食	ぱん スープ バナナヨーグルト 440	焼うどん スープ 410	スパゲティミート スープ 480	チャーハン スープ バナナ 400	中華丼 スープ 杏仁豆腐 410	そば 浅漬け 370	お好み焼き スープ 450	焼きそば スープ 430
おやつ	まんじゅう 80	ロールケーキ 80	マドレーヌ 80	ぶどう 80	せんべい 80	せんべい 80	ロールケーキ 80	せんべい 80
夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ (キャベツ・トマト) がんと煮 玉子豆腐 煮豆 540	ちらし寿司 お吸い物 かぼちゃ煮 長いも千切り 切り干し大根 520	ご飯 味噌汁 餃子 春雨サラダ 大根のきんぴら 490	ご飯 スープ 肉団子甘酢あん 高野豆腐煮 もやしのナムル 550	混ぜご飯 味噌汁 天ぷら 冷奴 煮豆 540	カレーライス サラダ 福神漬け らっきょ バナナ 560	ご飯 クリームシチュー 丸天煮 玉子豆腐 500	ご飯 けんちん汁 シュウマイ ささみと胡瓜の和え物 丸天煮 510
	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1415kcal

	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 佃煮 390	ご飯 味噌汁 焼き魚 高野豆腐煮 青菜のなめ茸和え 380	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 冷奴 360	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 370	パン コーヒー ほうれん草 ベーコンソテー スクランブルエッグ 420	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 佃煮 梅干し 405	ご飯 味噌汁 玉子焼き 丸天煮 しらすおろし和え 梅干し 365	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 360
昼食	三色丼 味噌汁 430	いなり寿司 すり身汁 410	パン スープ サラダ 450	ラーメン 杏仁豆腐 440	中華丼 スープ 白桃缶 390	エビピラフ スープ サラダ 400	カレーうどん ゼリー 440	親子丼 味噌汁 450
おやつ	おやき 80	せんべい 80	バナナ キウイ 80	お菓子 80	お菓子 80	シフォンケーキ 80	カステラ 80	ホットケーキ 80
夕食	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 きんぴら 煮豆 500	わかめご飯 味噌汁 コロッケ マカロニサラダ なます 530	混ぜご飯 味噌汁 サンマ煮 もやしとツナの和え物 玉子豆腐 500	ご飯 豚汁 丸天煮 マグロの山掛け 春雨サラダ 煮豆 510	ご飯 味噌汁 肉じゃが 焼魚 豆腐サラダ なます 500	ちらし寿司 すり身汁 がんと煮 ささみと胡瓜の和え物 煮豆 520	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう 冷奴 510	ご飯 味噌汁 サンマ煮 ポテトサラダ もやしのおひたし 大根のきんぴら 510
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal

2013年10月分

献立表

	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝食	ご飯 味噌汁 焼魚 とろろ芋 高野豆腐煮 370	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 胡瓜ちくわ和え かまぼこ 佃煮 340	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 395	パン コーヒー ウインナー 温野菜 トマト 420	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 おひたし 冷奴 350	ご飯 味噌汁 玉子焼き 高野豆腐煮 しらすおろし和え 梅干し 385	ご飯 味噌汁 焼魚 納豆 おひたし 冷奴 360	ご飯 味噌汁 丸天煮 とろろ芋 かまぼこ 佃煮 梅干し 335
昼食	焼うどん スープ 410	スパゲティミート スープ 480	パン スープ サラダ 390	チャーハン スープ バナナ 400	すいとん汁 おにぎり 白桃缶 390	やきそば スープ 430	親子丼 味噌汁 450	パン スープ バナナ・キウイ 450
おやつ	お菓子 80	まんじゅう 80	かぼちゃ リンゴ 80	ドーナツ 80	まんじゅう 80	マシュマロ 80	蒸しパン 80	せんべい 80
夕食	混ぜご飯 味噌汁 天ぷら 冷奴 なます 535	ご飯 味噌汁 焼餃子 春雨サラダ 丸天煮 500	ご飯 味噌汁 煮物(大根、鶏肉、椎茸 人参、ちくわ) マカロニサラダ 煮豆 玉子豆腐 530	ご飯 味噌汁 シュウマイ ポテトサラダ 大根のきんぴら 510	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ (マッシュルーム) 野菜サラダ 佃煮 530	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 きんぴらごぼう 煮豆 500	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 玉子豆腐 520	混ぜご飯 味噌汁 コロッケ キャベツ・トマト なます 煮豆 525
	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1350kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1390kcal

	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め 高野豆腐煮 胡瓜の梅肉和え 430	ご飯 味噌汁 がんも煮 大根きんぴら おひたし 玉子豆腐 400	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ベーコン入り トマト キウイ 400	ご飯 味噌汁 焼魚 納豆 冷奴 梅干し 355	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 胡瓜ちくわ和え 玉子豆腐 380	ご飯 味噌汁 玉子焼き おひたし しらすおろし和え 佃煮 340	ご飯 味噌汁 野菜炒め 丸天煮 とろろ芋 420
昼食	エビピラフ スープ みかん缶 400	中華丼 スープ 杏仁豆腐 420	チャーハン スープ餃子 430	三色丼 味噌汁 430	すいとん汁 おにぎり ゼリー 400	パン スープ サラダ バナナ 440	いなり寿司 すり身汁 白桃缶 450
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	ようかん せんべい 80	ホットケーキ 80	柿 80	お菓子 80	ゼリー 80
夕食	ご飯 豚汁 焼魚 春雨サラダ 丸天煮 490	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ 胡麻和え 495	ちらし寿司 すり身汁 切り干し大根 煮豆 490	混ぜご飯 味噌汁 焼餃子 かぼちゃ煮 なます 525	ご飯 中華スープ(コーン) 肉団子甘酢 きんぴらごぼう もやしと胡瓜のナムル 540	ご飯 味噌汁 サンマ煮 大根きんぴら マカロニサラダ 冷奴 540	ご飯 味噌汁 シュウマイ きんぴらごぼう ほうれん草のツナ和え 煮豆 460
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal