

2012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 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 煮豆 325	ご飯 味噌汁 焼き魚 おひたし 納豆 佃煮 355	ご飯 味噌汁 しらすおろし和え おひたし 冷奴 340	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろいも キャベツのゆかり和え 煮豆 360	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめたけおろし和え おひたし 佃煮 320	パン コーヒー スクランブルエッグ サラダ 610	ご飯 味噌汁 玉子焼き 納豆 おひたし 冷奴 345
昼食	三色丼 味噌汁 430	パン スープ サラダ 430	焼きそば スープ 420	お好み焼き スープ 450	チャーハン スープ 400	親子丼 味噌汁 450	そば おひたし 310	スパゲティミートソース スープ 500
おやつ	お菓子 80	まんじゅう 80	和菓子 80	カステラ 80	柿 80	お菓子 80	カステラ 80	最中 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮魚 おひたし 酢味噌和え きんぴらごぼう 440	ぬくもり弁当 80	ご飯 味噌汁 餃子 ポテトサラダ きんぴらごぼう 575	ご飯 味噌汁 肉じゃが もやしとツナの和え物 酢の物 玉子豆腐 534	ぬくもり弁当 80	ご飯 豚汁 スパゲティサラダ 切り干し大根 玉子豆腐 555	カレーライス サラダ らっきょう 福神漬け 400	混ぜご飯 味噌汁 ササミとキュウリの和え物 玉子豆腐 佃煮 465
	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 835kcal	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1404kcal	総カロリー数 840kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal

	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 煮豆 460	ご飯 味噌汁 焼き魚 しらすおろし和え おひたし 佃煮 380	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし なます 337	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし 玉子豆腐 340	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 とろろいも おひたし 煮豆 350	パン コーヒー ゆで卵とブロッコリサラダ ウインナー 500	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 320	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 455
昼食	いなり寿司 お吸い物 青菜となめ茸の和え物 380	パン スープ サラダ 430	親子丼 味噌汁 450	スパゲティナポリタン スープ 480	煮込みうどん 330	天そば 浅漬け 310	エビピラフ スープ 370	パン スープ サラダ 430
おやつ	柿 80	柿 80	ミカン 80	お菓子 80	三方六 80	チョコパイ 80	梨 80	いもだんご 80
夕食	ご飯 味噌汁 大根、丸天、昆布の煮物 長芋の酢の物 冷奴 480	ご飯 味噌汁 コロッケ 春雨サラダ 玉子豆腐 505	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 もやしとツナの和え物 きんぴらごぼう 523	ご飯 味噌汁 ザンギ 野菜サラダ 冷や奴 酢の物 530	ご飯 味噌汁 天ぷら マカロニサラダ なます 660	カレーライス サラダ 福神漬け ラッキョウ 600	ぬくもり弁当 味噌汁 770	ぬくもり弁当 味噌汁 965
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 770kcal	総カロリー数 965kcal

2012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 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 380	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 切り干し大根 しらすおろし和え おひたし 冷奴 370	ご飯 味噌汁 さんま煮 納豆 おひたし 煮豆 355	パン コーヒー ハムエッグ (キャベツ、トマト) 500	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 佃煮 430	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 330	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし 佃煮 320
昼食	中華丼 味噌汁 350	煮込みうどん 330	チャーハン スープ 370	三色丼 味噌汁 430	エビピラフ スープ 370	やきそば スープ 420	親子丼 味噌汁 450	パン スープ サラダ 430
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80	ようかん 80	せんべい 80	じゃがいも 80	せんべい 80	お菓子 80
夕食	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き かに風味サラダ 冷奴 なます 575	ご飯 味噌汁 ササミフライ 春雨サラダ 玉子豆腐 635	ぬくもり弁当 味噌汁 532	ご飯 味噌汁 肉じゃが もやしとツナの和え物 冷奴 酢味噌和え 460	混ぜご飯 味噌汁 切り干し大根 ピーマン炒め なます 460	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 きんぴらごぼう おひたし 酢の物 465	ご飯 味噌汁 春巻き ピーマン炒め カニ風味サラダ 冷奴 540	ご飯 味噌汁 コロケ マカロニサラダ 切り干し大根 酢の物 575
	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 820kcal	総カロリー数 1397kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal

	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 玉子焼き とろろいも おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 しらすおろし和え おひたし 佃煮 380	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 煮豆 325	パン コーヒー スクランブルエッグ 温野菜サラダ 610	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 なめ茸おろし和え おひたし なます 357	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 430	ご飯 味噌汁 玉子焼き ピーマン炒め 大根の酢漬け 佃煮 340
昼食	中華丼 スープ 350	煮込みうどん 330	いなり寿司 お吸い物 青菜となめ茸の和え物 380	そば おひたし 310	スパゲティ(ミートソース) スープ 500	ラーメン 380	パン スープ サラダ 430
おやつ	かりんとう 80	どらやき 80	柿 80	どらやき 80	カステラドーナツ 80	アンパン 80	柿 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ピーマン炒め 620	ぬくもり弁当 味噌汁 600	カレーライス サラダ 福神漬け ラッキョウ 600	ほかほか弁当 味噌汁 453	ご飯 味噌汁 塩サバ きんぴらごぼう 冷奴 ササミと胡瓜の和え物 453	ご飯 クリームシチュー 大豆煮 春雨サラダ 520	ぬくもり弁当 味噌汁 850kcal
	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 790kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1000kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 850kcal