



月間献立表

平成30年10月1日～10月20日

区分	日	月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	
朝食		ごはん 牛乳 味噌汁 玉ねぎの卵とし 笹かまぼこ しそひじき	ごはん 牛乳 味噌汁 ちくわとつきこん炒め煮 卵焼き ごまれんこん	ごはん 牛乳 味噌汁 切り干し大根炒め煮 はんぺん焼き 煮豆	ごはん 牛乳 味噌汁 キャベツの炒め煮 オムレツ 華昆布	ごはん 牛乳 味噌汁 長天大根炒め 納豆 長いもサラダ	ごはん 牛乳 味噌汁 ウィンナーソーテ 目玉焼き 煮豆	
昼食		さんまひつまぶし とろろ昆布汁 なすのずんだ和え 果物	海鮮あんかけ丼 海老団子汁 レタスとワカメの酢物 果物	五目ごはん すまし汁 えびの天ぷら 茶碗蒸し	全粒粉パン ほたてと白菜のクリーム煮 胡瓜とツナのサラダ 果物	栗ご飯 お吸い物 野菜のかき揚げ お浸し	ごはん なめこ汁 回鍋肉 春雨サラダ 果物	
間食		苺ムース	フルーツポンチ	あんロール	ソファールアロエ	果物	紅茶ゼリー	
夕食		もち麦ごはん 味噌汁 カレーの唐揚げ ごまみそ大根 もやし中華和え	もち麦ごはん わかめの味噌汁 豆腐ステーキ 青梗菜の炒め物 スナックえんどうの浅漬け	もち麦ごはん 味噌汁 焼き魚 白菜のおかか和え ばり胡瓜	もち麦ごはん えのき汁 さんまの塩焼き 揚げじゃが 五目きんぴら	もち麦ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 里芋のにっころがし 酢物	もち麦ごはん たまねぎ汁 ホッケの開き焼き きんぴら かぼちゃの葛煮	
合計		1517Kc 塩7	1473Kc 塩8	1526Kc 塩7	1521Kc 塩7	1566Kc 塩7	1592Kc 塩7	
		7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	ごはん 牛乳 味噌汁 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 のり佃煮	ごはん 牛乳 味噌汁 野菜炒め 卵豆腐 高菜風味	ごはん 牛乳 味噌汁 さんま蒲焼 キャベツのおかか煮 のり佃煮	ごはん 牛乳 味噌汁 はんぺん焼き 茄子のみそ炒め うの花サラダ	ごはん 牛乳 味噌汁 鯖味噌缶 大根と長天の金平 こんぶ梅	ごはん 牛乳 味噌汁 スクランブルエッグ 厚揚げとキャベツの炒め煮 煮豆	ごはん 牛乳 味噌汁 納豆 ちくわとビーマン炒め煮 うの花サラダ	
昼食	ごはん ほうとう汁 野菜の蒸し肉巻き ブロッコリーのあんかけ 果物	ごはん 具たくさん汁 なすの肉巻きポン酢 ほうれん草の味噌白和え 果物	大豆ドライカレー アボカドサラダ 果物	ロールパン コンソメスープ コロッケ ブロッコリー 果物	梅しらすごはん さつま芋汁 鮭の南蛮付け なすのずんだ和え	なめこおろしそば いも団子 果物	赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ かに茶碗蒸し	
間食	グレープゼリー	フルーツヨーグルト	えびせんべい	かぼちゃプリン	杏仁豆腐	ミニクリームパン	誕生日ケーキ	
夕食	もち麦ごはん 湯豆腐 さつま芋のレモン煮 いんげんの胡麻和え	もち麦ごはん じゃが芋の味噌汁 さばのケチャップ焼き 玉ねぎのさっぱり漬け 胡瓜のもずく和え	もち麦ごはん 味噌汁 たらこの煮魚 バンサンスー 五目豆	もち麦ごはん 大根の味噌汁 中華風卵焼き かぶ吉野煮 トマト	もち麦ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 人参ナムル かぶ浅漬け	もち麦ごはん 豚肉の重ね煮 胡瓜と竹輪のマヨ和え 大根のなめたけ和え	もち麦ごはん 味噌汁 水晶豆腐 じゃが芋カレーきんぴら スナックえんどう和え	
合計	1515Kc 塩6	1490Kc 塩8	1528Kc 塩7	1461Kc 塩7	1482Kc 塩6	1428Kc 塩7	1426Kc 塩7	
		14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	ごはん 牛乳 味噌汁 キャベツとツナのさつと煮 焼きさつまあげ しそひじき	ごはん 牛乳 味噌汁 はんぺん焼き 切り干し大根 ミニ昆布巻き	ごはん 牛乳 味噌汁 焼きほっけ 玉ねぎおかか和え 高菜風味	ごはん 牛乳 味噌汁 ちくわとつきこん炒め 鯖の味噌煮 煮豆	ごはん 牛乳 味噌汁 ピーマンのソーテ 納豆 さつま芋煮	ごはん 牛乳 味噌汁 きんぴら 目玉焼き しそひじき	ごはん 牛乳 味噌汁 きんぴら 長天と大根煮 卵焼き のり佃煮	
昼食	ごはん コンソメスープ しそとチーズの豚カツ 野菜サラダ 果物	ごはん 味噌汁 鮭フライ ゴマ和え 果物	田舎うどん 豆腐サラダ 果物	ごはん オニオンスープ 豚肉ときのこの温サラダ ヤーコン和え 浅漬け	チキンカレー ビーンズサラダ 果物	ごはん たぬき汁 味噌カツ トマト 果物	全粒粉パン 白花豆のシチュー 野菜サラダ ヤクルト	
間食	オレンジゼリー	甘酒ゼリー	焼き芋	果物	ミニドッグ	いも団子	プリン	
夕食	もち麦ごはん 里芋汁 焼き魚 ブロッコリーのガーリック炒め 酢の物	もち麦ごはん 水炊き鍋 大根とホタテサラダ	もち麦ごはん 豚汁 じゃがオムレツ 茄子とささみソーテ 筍煮	ゆかりごはん そうめん汁 豆腐ステーキ 野菜サラダ 人参シリシリ	もち麦ごはん 味噌汁 さばみりん 厚揚げキャベツ煮 お浸し	もち麦ごはん どさんこ汁 焼き鮭 茄子煮浸し 塩たれキャベツ	もち麦ごはん きのこ汁 酢豚豆腐 キムチ煮 もずく和え	
合計	1460Kc 塩6	1497Kc 塩9	1432Kc 塩7	1618Kc 塩6	1562Kc 塩9	1613Kc 塩6	1415Kc 塩6	