

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1	チョコクロワッサン エビ チキンピカタ キャベツのソテー 牛乳 水	カレーピラフ おさかなナゲット ささみごまみそ和え さつまいもサラダ ゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグ 高野豆腐照り煮 みそ汁	11 土				21 火	ガーリックチキンパン レーズンブレッド ウインナー玉子焼き フレンチサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草ソテー もやしナムル コンソメポテト チーズ	ひじきご飯 魚のりパン粉焼き 切干大根サラダ 豚汁
2	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 ツナごま和え みそ汁 木	ご飯 タンドリーチキン もやしナムル のり塩ポテト 蓮根の煮物 チーズ	とうもろこしご飯 鶏肉ハニーマスタード焼き かぼちゃカレーサラダ じゃがいもスープ	12 日				22 水	ご飯 野菜肉団子 もやしごま和え みそ汁	パンセット	ご飯 さば野菜黒酢あんかけ 生揚げの炊き合わせ 白玉汁
3	コーヒートースト もちもちチーズ ラザーニャ アスパラツナマヨサラダ 金 ジョア	梅ご飯 鶏つくね イカステーキ にんじんしりしり ブロッコリーごま和え マンゴー缶	ご飯 豚肉甘辛ソース焼き 豆腐サラダ さつま汁	13 月				23 木	ブルーベリーブレッド もちもちチーズ チーズオムレツ アスパラベーコン 牛乳	そぼろ弁当 エビ焼売 おくらごま和え たこ焼き ゼリー	ご飯 焼き鳥丼の具 ツナコーンサラダ けんちん汁
4	ご飯 いわしみぞれ煮 おくらおかか和え みそ汁 土	五目うどん コロッケ 付け合わせ野菜 りんごゼリー	ご飯 青椒肉絲 野菜のチヂミ ワンタンスープ	14 火	ダブルチーズパン キッシュ ミニサラダ ジョア ストロベリー	ご飯 若鶏ごま照焼 だし巻き卵 ブロッコリーツナサラダ 大豆じゃこの甘辛炒め パイン缶	ご飯 八宝菜 ささきキムチ和え 豚肉塩スープ	24 金	ご飯 さばの塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁	パンセット	
5	食パン ジャム・チーズ たまごサラダ コーンスープ 日	焼き肉丼 磯香和え	ご飯 ジンジャーサーモン コールスローサラダ オニオンスープ	15 水	ご飯 さんまのおかか煮 ヘルシーサラダ みそ汁	鮭チャーハン 牛ごぼうしぐれ煮 エビマヨ チンゲン菜ナムル ミニトマト ゼリー	ご飯 豚肉塩だれ炒め 小松菜和え物 豆乳汁	25 土			
6	ご飯 和風さんびら包み焼き キャベツゆかり和え みそ汁 月	ご飯 ヤンニョムチキン ミニエビシューマイ チンゲン菜ソテー たけのこ土佐煮 パイン缶	枝豆ご飯 シーフードピザソース焼き ツナコーンサラダ 野菜のミルクスープ	16 木	塩パン おさつブレッド ベーコン巻き玉子焼き キャベツソテー 牛乳	ご飯 旨辛チキン ごぼうミニバーグ もやし焼き肉ソテー 小松菜ごま和え 煮玉子	鶏ごぼう混ぜご飯 カレーの唐揚げ 磯香和え みそ汁	26 日			
7	バターフランス チョコデニッシュ トマトミートオムレツ ほうれん草ソテー 牛乳 火	ご飯 鮭チーズフライ パブリカソテー さつまいも甘煮 いんげんごま和え 煮卵	ご飯 さばの塩焼き ささみの梅和え 肉じゃが	17 金	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんさんびら みそ汁	わかめご飯 鮭マヨコーン焼き いんげんのソテー 枝豆ツナサラダ ブロッコリー・ミニトマト チーズ	ご飯 チャプチェ 白菜ツナピリ辛和え 水餃子スープ	27 月	ゼブラパン チキンオーブン焼き さつまいもサラダ ジョア	ご飯 ハンバーグ ケチャップ マカロニサラダ パブリカツナマリネ ブロッコリーカレー炒め	栗ご飯 鶏肉みそ焼き こぎつねサラダ みそ汁
8	ご飯 玉子焼き ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁 水	チキンピラフ コーンコロッケ ピーマンみそ炒め じゃがいもおかか煮 ゼリー	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 肉団子スープ	18 土	備蓄パン チーズ入りミートボール 野菜サラダ ジョア ブルーベリー	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ	ご飯 さばのカレー風味焼き コーンしらすサラダ 高野豆腐の煮物	28 火	塩パン チョコブレッド かぼちゃグラタン キャベツレモンサラダ 牛乳	ご飯 たれカツ にんじんボン酢和え エビチリ キャベツおかか和え マンゴー缶	ご飯 豚肉のキムチ炒め 野菜のチヂミ ワンタンスープ
9	ツナランチパン 抹茶ブレッド ハムチーズピカタ 白菜ごま和え 牛乳 木	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 白菜塩昆布和え ブロッコリーコンソメ炒め チーズ	ご飯 鶏肉の甘みそ炒め きゅうりとさつまいもの酢の物 蓮根だんご汁	19 日	コッペパン ツナサラダ 付け合わせ野菜 牛乳	肉うどん とうもろこしの煮ばし揚げ ミニたい焼き	ご飯 鶏肉レモンペッパーソテー マセドアンサラダ 野菜スープ	29 水	ご飯 照焼肉団子 切干大根炒め煮 みそ汁	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ ちくわのごま照焼 いんげんごま和え のり塩ポテト 白花豆甘煮	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き じゃがいもおかかマヨ和え 沢煮椀
10	ご飯 さばの味噌煮 ちくわひじきマヨ和え みそ汁 金	パンセット		20 月	ご飯 肉焼売 うの花サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の竜田揚げ イカステーキ ブロッコリーソテー こふき芋 黄桃缶	ご飯 豚肉のピザ焼き 小松菜トマトサラダ カレースープ	30 木	野菜ピザパン オムレツ ピーマンソテー 牛乳	ご飯 イカフリッター ミニ焼きそば ほうれん草甘辛炒め にんじん生姜きんぴら チーズ	【ハロウィンメニュー】 エビピラフ 鶏肉カレー炒め カラフルコールスロー かぼちゃポタージュ パンプキンババロア
備考	※材料の関係で献立を変更することがあります。							31 金	ご飯 厚揚げそぼろ煮 ほうれん草ごま和え みそ汁	パンセット	

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1623kcal	66.7g	50.7g	233.0g	7.8g