

10月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
10/1 日	スパサラダ 目玉焼き パン スープ	赤魚の煮付け 切り干し大根の煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のみそ炒め 海鮮ステーキ(野菜) もやしのピーナッツ和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1549kcal
				塩分	10.8g
10/2 月	厚揚げの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	トンカツ かぼちゃの煮物 菜の花のごま和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 しゅうまい 春雨とハムの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1653kcal
				塩分	9.5g
10/3 火	卵の花 ちくわとピーマンの金平 ごはん みそ汁	牛肉とたけのこの炒め煮 がんもの煮物 キャベツの柚子風味和え ごはん みそ汁	ホキのあんかけ たこ焼き オクラのなめたけ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1642kcal
				塩分	7.5g
10/4 水	信田巻き 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	カレーライス ミニコロッケ マカロニサラダ スープ	豆腐ハンバーグ なすのみそ煮 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1619kcal
				塩分	11.3g
10/5 木	きのことベーコンの炒め ハムステーキ ごはん みそ汁	サバの梅風味煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁	肉じゃが チヂミ カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	9.0g
10/6 金	ひじきとれんこんの煮物 千草焼 ごはん みそ汁	おでん 野菜の天ぷら ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	10.4g
10/7 土	切り干し大根煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め ごぼうの煮物 白菜のカニカマ和え ごはん スープ	赤魚の塩焼き煮 玉子豆腐 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	9.9g
10/8 日	玉ねぎとコーンのソテー ハーフオムレツ パン スープ	えびカツ ふきの甘辛煮 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	肉団子のクリーム煮 じゃがいもの洋風煮 ブロッコリーのイタリアン和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	9.1g
10/9 月	なすの煮物 ちくわソテー ごはん みそ汁	かに玉 ぎょうざ たけのこの土佐和え ごはん スープ	タラの柚子風味 お好み焼き 菜の花の青じそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1506kcal
				塩分	8.7g
10/10 火	ふろふき大根 オクラの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のカレーソース 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	牛肉のしぐれ煮 春巻き 人参ナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1525kcal
				塩分	8.5g
10/11 水	がんもの煮物 煮玉子 ごはん みそ汁	ホキのタルタルかけ もろこし焼き 切り干し大根のごま和え ごはん スープ	肉豆腐 れんこんの金平 ほうれん草のじゃこ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1612kcal
				塩分	11.7g
10/12 木	ロールキャベツのコンソメ煮 カリフラワーのマリネ ごはん みそ汁	白身フライ かぼちゃの煮物 チンゲン菜のお浸し ごはん みそ汁	中華風旨煮 目玉焼き ひじきと春雨のサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1560kcal
				塩分	10.0g
10/13 金	えび団子の煮物 ごぼうのごまドレ和え ごはん みそ汁	ビビンバ丼 チヂミ ポテトサラダ スープ	サバのみそ煮 里芋の煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1560kcal
				塩分	11.1g
10/14 土	ふきの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉と大根の照り煮 豆腐ステーキ ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	和風ハンバーグ 白菜の煮浸し スパサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1518kcal
				塩分	9.3g
10/15 日	ポトフ ハムステーキ パン スープ	赤魚の生姜煮 厚揚げのそぼろ煮 春菊とコーンの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 野菜の天ぷら 大豆の煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	10.3g

	朝	昼	夜	栄養価	
10/16 月	たけのこの土佐煮 千草焼 ごはん みそ汁	メンチカツ 大根の旨煮 オクラのおかか和え ごはん みそ汁	ホイコーロー しゅうまい もやしナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1583kcal
				塩分	8.8g
10/17 火	切干大根の煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	タラの煮付け 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	牛肉のスタミナ炒め 野菜はんぺん いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1629kcal
				塩分	9.9g
10/18 水	信田巻き 春雨と人参のツナ和え ごはん みそ汁	クリームシチュー 海鮮ステーキ(生姜) 菜の花のドレッシング和え ごはん	ホキのチリソース えびと卵の塩炒め れんこんの煮物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	8.9g
10/19 木	かぼちゃのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	ねぎ豚丼 玉子豆腐 里芋の煮物 みそ汁	チキン南蛮 がんもの含め煮 キャベツのじゃこ和え みそ汁 すまし汁	合計	
				カロリー	1533kcal
				塩分	10.6g
10/20 金	ふきの油炒め煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジフライ ひじきとちくわの煮物 卵の花 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 茄子とピーマンのみそ炒め 目玉焼き ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1576kcal
				塩分	10.2g
10/21 土	煮奴 白菜の柚子風味和え ごはん みそ汁	サバの甘辛煮 たこやき もずくと大根の酢の物 ごはん みそ汁	ハヤシライス ハーフオムレツ ほうれん草の和え物 スープ	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	9.3g
10/22 日	ロールキャベツ煮 ごぼうのサラダ パン スープ	肉じゃが チキンナゲット チンゲン菜の辛子和え ごはん すまし汁	赤魚のおろし煮 厚揚げの生姜醤油煮 カリフラワーとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1564kcal
				塩分	9.4g
10/23 月	れんこんの金平 ハムステーキ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 高野豆腐の玉子とじ 大豆のツナ和え みそ汁	みそ味つくね 切干大根の煮物 いんげんとベーコンのソテー ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1576kcal
				塩分	9.3g
10/24 火	チヂミ オクラの和え物 ごはん みそ汁	ホキの塩焼き煮 里芋のかにあんかけ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	麻婆豆腐 ぎょうざ キャベツの中華和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1553kcal
				塩分	8.1g
10/25 水	がんもの煮物 白いんげん豆 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 玉子焼き ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	イカメンチ かぼちゃの含め煮 スパサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1614kcal
				塩分	8.1g
10/26 木	ポトフ ミニハンバーグ ごはん みそ汁	タラのクリーム煮 もろこし焼き ほうれん草の和え物 ごはん スープ	おでん 蒸し鶏とねぎの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	9.1g
10/27 金	ふきと油揚げの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 豆腐ナゲット なすの洋風煮 ごはん すまし汁	牛肉の甘辛煮 じゃがいもとツナの煮物 チンゲン菜の煮びたし ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1605kcal
				塩分	11.6g
10/28 土	ひじきの煮物 煮玉子 ごはん みそ汁	カレーライス ホタテフライ ポテトサラダ スープ	サバのみそ煮 ごぼうの煮物 菜の花の辛子和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1649kcal
				塩分	10.7g
10/29 日	えび団子の洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	豚肉のすき焼き風煮 大根の柚子風味煮 温泉卵 ごはん すまし汁	そぼろ丼 野菜の天ぷら 人参の白和え みそ汁	合計	
				カロリー	1643kcal
				塩分	8.9g
10/30 月	里芋の含め煮 たけのこのごま和え ごはん みそ汁	赤魚の煮付け はんぺんの煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	かに玉 春巻き マーボー春雨 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1582kcal
				塩分	10.2g
10/31 火	玉ねぎのソテー 玉子豆腐 ごはん みそ汁	煮込みハンバーグ かぼちゃのコンソメ煮 カリフラワーの和え物 ごはん スープ	豚肉のみぞれ煮 れんこんの煮物 キャベツのサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1632kcal
				塩分	8.7g