

10月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
10/1 火	ちくわの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	白身フライ 大豆のトマト煮 れんこんのからし和え ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの含め煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1536kcal
				塩分	8.8g
10/2 水	がんもの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 たけのこの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	豚肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	9.0g
10/3 木	なすのベーコン煮 -halfオムレツ ごはん みそ汁	鶏肉のごま醤油煮 煮奴 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	えび団子の煮物 コロケ 大根とカニカマの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1543kcal
				塩分	8.4g
10/4 金	里芋のみそ煮 キャベツのツナ和え ごはん みそ汁	豚肉の焼肉たれ ふきと油揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	サバの煮付け しゅうまい 切干とねぎのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1562kcal
				塩分	8.8g
10/5 土	じゃがいもの甘辛煮 菜の花のごま和え ごはん みそ汁	チキンカツ 大豆の煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	おでん いんげんのなめたけ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	8.6g
10/6 日	玉ねぎとコーンのソテー ミニハンバーグ パン スープ	タラのみぞれ煮 がんもの含め煮 スパサラダ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ ほうれん草の中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1431kcal
				塩分	9.0g
10/7 月	ひじきと油揚げの煮付け れんこんの梅風味和え ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 かぼちゃの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 ちくわとピーマンの甘辛煮 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	9.7g
10/8 火	大根のカニカマあん 春菊の和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 なすの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁	クリームシチュー オムレツ マカロニサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1525kcal
				塩分	8.1g
10/9 水	生姜はんぺんの煮物 チンゲン菜のツナ和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 里芋のごま煮 ふきのおかか和え ごはん みそ汁	ホイコーロー 春巻き もやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	9.1g
10/10 木	肉団子のトマト煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	木の葉丼 チヂミ ほうれん草の辛し和え みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 がんもの煮物 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1584kcal
				塩分	9.0g
10/11 金	豆腐のねぎソース 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	赤魚の煮付け じゃがいもの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め ぎょうざ ごぼうのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	8.9g
10/12 土	切干大根の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	トンカツ カリフラワーの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	つくねのみそだれ 厚揚げの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	8.1g
10/13 日	かぼちゃとベーコンの洋風煮 人参とコーンのフレンチ和え パン スープ	牛肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	タラの塩焼き煮 お好み焼き いんげんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	8.0g
10/14 月	たけのこのうま煮 春菊のお浸し ごはん みそ汁	肉じゃが しゅうまい なすのポン酢和え ごはん すまし汁	えびカツ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1518kcal
				塩分	8.9g
10/15 火	がんもの生姜煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 大根の煮物 マカロニとハムのサラダ ごはん みそ汁	肉団子の煮物 はんぺん焼き ふきの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	9.3g

	朝	昼	夜	栄養価	
10/16 水	煮奴 キャベツともやしの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ 大豆のツナ和え	鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1560kcal
				塩分	8.5g
10/17 木	カリフラワーとコーンのコンソメ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	タラの柚子風味煮 たこやき いんげんのピーナツ和え ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 れんこんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	7.9g
10/18 金	ちくわソテー 玉子焼き ごはん みそ汁	そばろ丼 厚揚げの煮物 ごぼうの和え物 すまし汁	牛肉のスタミナ炒め チヂミ 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1574kcal
				塩分	7.7g
10/19 土	つくね焼き オクラのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 じゃがいもの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 春雨ときゅうりの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	8.1g
10/20 日	大根の洋風煮 スパサラダ パン スープ	チキンカツ なすの煮びたし 玉子豆腐 ごはん みそ汁	いか団子のチリソース 大豆の煮物 菜の花の中華和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	9.0g
10/21 月	ごぼうの金平 煮奴 ごはん みそ汁	サバの梅風味煮 がんのみそ煮 たけのこの和え物 ごはん すまし汁	豚ねぎ丼 温泉卵 キャベツの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1482kcal
				塩分	8.3g
10/22 火	はんぺん煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	白身フライの玉子とじ れんこんの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	9.2g
10/23 水	高野豆腐の煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース なすの煮物 カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	赤魚のきのご煮 チヂミ オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	8.8g
10/24 木	肉団子のコンソメ煮 halfオムレツ ごはん みそ汁	おでん 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	かき揚げ丼 里芋の煮物 ふきのみそ和え みそ汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.7g
10/25 金	じゃがいものケチャップ煮 もやしのとコーン煮物 ごはん みそ汁	鶏肉の生姜煮 大豆の煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	肉豆腐 お好み焼き ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1568kcal
				塩分	9.2g
10/26 土	ベーコンと玉ねぎのソテー 玉子豆腐 ごはん みそ汁	タラの中華あんかけ ぎょうざ 春菊のおかか和え ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの甘辛煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	8.8g
10/27 日	ブロッコリーのツナ和え ミニハンバーグ パン スープ	えびカツ 厚揚げの煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	サバのさっぱり煮 ひじきとちくわの煮物 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1506kcal
				塩分	8.4g
10/28 月	ポテトサラダ 玉子焼き ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 大根のうま煮 菜の花の辛し和え ごはん みそ汁	麻婆なす しゅうまい 春雨の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	9.3g
10/29 火	がんもの含め煮 つくね焼き ごはん みそ汁	豚肉のきのご炒め はんぺん焼き たけのこの土佐煮 ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 コロケ ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
10/30 水	里芋の煮付け スパサラダ ごはん みそ汁	トンカツ ごぼうの煮物 なすの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 豆腐のおろしソース キャベツの和風和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1551kcal
				塩分	8.2g
10/31 木	大豆の洋風煮 halfオムレツ ごはん みそ汁	サバの煮付け 厚揚げの煮物 チンゲン菜のカニカマ和え ごはん みそ汁	肉団子の甘酢あん チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1465kcal
				塩分	8.8g