

# 10月

	朝	昼	夜	栄養価	
10/1 水	いんげんと厚揚げの生姜煮 春雨サラダ ごはん みそ汁	アジの煮付け たけのこと肉団子のみそ煮 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 高野豆腐のうま煮 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	8.9g
10/2 木	なすのベーコン煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	鶏肉と大根の煮物 冷奴 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	いか団子のトマト煮 コロケ 昆布豆 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	8.2g
10/3 金	里芋のみそ煮 人參ともやしのツナ和え 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	サバの塩焼き煮 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	1513kcal
				塩分	8.8g
10/4 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 大豆のケチャップ煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	おでん オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1503kcal
				塩分	8.3g
10/5 日	カリフラワーの和え物 ミニハンバーグ パン スープ	タラのみぞれ煮 がんもの煮物 コーンとスパのサラダ 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	1456kcal
				塩分	8.3g
10/6 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 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	赤魚の煮付け 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	1474kcal
				塩分	9.8g
10/7 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 いんげんと生姜はんべんの煮物 冷奴 すまし汁	クリームシチュー オムレツ フルーツ ごはん	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	8.5g
10/8 水	なすの照り煮 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 ふきと厚揚げのおかか和え ごはん みそ汁	ホイコーロー 水ぎょうざ もやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	9.7g
10/9 木	肉団子のカレー煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	木の葉丼 えびカツ 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	8.9g
10/10 金	豆腐のねぎソース 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	アジの照り煮 じゃがいもの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	豚肉のトマト煮 はんぺん焼き ごぼうのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.7g
10/11 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	1533kcal
				塩分	8.2g
10/12 日	かぼちゃとベーコンの洋風煮 人參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	赤魚の塩焼き煮 お好み焼き ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1504kcal
				塩分	9.1g
10/13 月	たけのこと厚揚げのうま煮 春菊のお浸し ごはん みそ汁	白身フライ ひじきの煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	肉団子の煮物 はんぺん焼き ふきとツナの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	9.6g
10/14 火	がんもの生姜煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	肉じゃが しゅうまい なすの和え物 ごはん みそ汁	タラの醤油煮 大根のねぎみそ煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1480kcal
				塩分	9.1g
10/15 水	豆腐のあんかけ 人參ともやしの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス 大豆のドレッシング和え フルーツ	鶏肉のごま照り焼き 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	1554kcal
				塩分	8.9g

# 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
10/16 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	アジの煮付け チヂミ いんげんと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	8.6g
10/17 金	ちくわの煮物 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	えびカツ 昆布豆 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1501kcal
				塩分	8.9g
10/18 土	ミニハンバーグ オクラときのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 じゃがいもとツナの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	サバの白みそ煮 高野豆腐の含め煮 れんこんとはんぺんのからしあえ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	8.1g
10/19 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 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	いか団子のチリソース 大豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.3g
10/20 月	煮奴 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の梅風味煮 がんものごまみそ煮 たけのこの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のねぎ煮 温泉卵 もやしとキャベツの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1465kcal
				塩分	8.6g
10/21 火	はんぺん煮 春雨とハムの和え物 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 れんこんと厚揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1495kcal
				塩分	9.3g
10/22 水	なすの煮物 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 高野豆腐の煮物 カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	タラのきのこ煮 たこ焼き オクラとちくわの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1469kcal
				塩分	9.2g
10/23 木	肉団子のコンソメ煮 ハーフオムレツ 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 里芋の柚子風味煮 ふきと油揚げの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1563kcal
				塩分	8.6g
10/24 金	じゃがいものケチャップ煮 もやしとコーンの和え物 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	みそ肉豆腐 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1562kcal
				塩分	9.5g
10/25 土	ごぼうの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	サバのおろしポン酢 水ぎょうざ 春菊のおかか和え ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃの煮物 フルーツ	合計	
				カロリー	1549kcal
				塩分	8.8g
10/26 日	ブロッコリーのピーナッツ和え ミニハンバーグ パン スープ	メンチカツ いか団子といんげんの生姜醤油煮 ポテトサラダ ごはん すまし汁	アジの煮付け ひじきの煮物 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	8.7g
10/27 月	厚揚げの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 大根とツナのうま煮 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	1546kcal
				塩分	9.3g
10/28 火	がんもの含め煮 昆布豆 ごはん みそ汁	豚肉のきのこ炒め 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 チヂミ ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1458kcal
				塩分	9.2g
10/29 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 チンゲン菜のコーン和え ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 豆腐のカニカマ煮 人參ともやしの和風和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	7.2g
10/30 木	大豆の洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	タラのねぎソース 厚揚げの煮物 なすの生姜和え ごはん みそ汁	肉団子の甘酢あん コロケ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	9.2g
10/31 金	ひじきと油揚げの煮付け ふきのツナ和え ごはん みそ汁	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	アジの照り煮 いんげんとがんものごま風味煮 切干大根のナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1446kcal
				塩分	8.6g