

# 予定献立表

たきのう  
あすなる多機能

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	
昼食		ごはん 赤飯 筑前煮 やみつきキャベツ みそ汁 フルーツ盛り合わせ	ごはん 豚の生姜炒め 五目豆煮 からし菜のわさび醤油和え みそ汁 ヨーグルト	ごはん きつねうどん 揚げ茄子のそぼろあんかけ 白菜のゆず和え フルーツ盛り合わせ	ごはん 野菜コロッケ・エビフライ 和風たらこスパゲティ炒め ブロッコリーの和え物 みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん ネギ塩チキン オクラのおかか和え すまし汁 フルーツ盛り合わせ
カロリー	559Kcal	648Kcal	606Kcal	619Kcal	615Kcal	
	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	
昼食	キーマカレー カリフラワーサラダ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト フルーツ	ごはん チンジャオロース風 かに玉あんかけ チンゲン菜の中華サラダ 中華スープ いちごゼリー	ふりかけごはん 秋野菜ポトフ カニクリームコロッケ 白菜のツナ和え フルーツ盛り合わせ	ごはん とんかつ ひじき煮 みそ汁 フルーツ盛り合わせ	行事食～スポーツの日～ 五色丼 大根の酢の物 すまし汁 フルーツ盛り合わせ	ごはん 鶏のネギマヨ焼き 南瓜の煮物 彩り野菜のマリネ コンソメスープ 乳酸菌飲料
カロリー	571Kcal	653Kcal	505Kcal	667Kcal	571Kcal	
	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	
昼食	ごはん チーズハンバーグ きのこのポン酢和え コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	ご当地食～兵庫県～ かつめし 明石焼き風 黒豆煮 粕汁 フルーチェ	ごはん 豚すき煮風 出し巻き玉子 キャベツのごま和え みそ汁 プリン	散らし寿司 枝豆がんもの煮物 揚げ茄子のお浸し 赤だし ヨーグルト	ごはん 鶏のたらこマヨ焼き ビーファン炒め すまし汁 フルーツ盛り合わせ	ごはん 豚と野菜のオイスターソース炒め 南瓜のそぼろあんかけ 春雨サラダ みそ汁 抹茶ようかん
カロリー	657Kcal	727Kcal	703Kcal	600Kcal	653Kcal	
	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	
昼食	ごはん ポン酢照り焼きチキン 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁 プリン	ごはん 肉うどん 豆と野菜の彩煮 小松菜の辛子醤油和え フルーツ盛り合わせ	秋の季節食 栗の炊き込みごはん 鶏の豆乳クリームソース 松茸麩の玉子とじ 青菜のもろみみそ和え 沢煮椀 乳酸菌飲料	ごはん 鶏と野菜の焼き鳥風 千切煮 白菜のちりめん和え みそ汁 ぶどうゼリー	ポークカレー 野菜サラダ 福神漬け りんごヨーグルト フルーツ	ごはん アジフライ・エビフライ 煮奴 菜の花の錦糸和え すまし汁 コーヒーゼリー
カロリー	645Kcal	715Kcal	767Kcal	671Kcal	700Kcal	
	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
昼食	鮭散らし寿司 ミニ筑前煮 ほうれん草の和え物 赤だし ヨーグルト	ごはん 鶏のチーズムニエル たけのこの甘辛炒め 茄子のお浸し コンソメスープ プリン	ごはん 肉じゃが 蒸し餃子 みそ汁 フルーツ盛り合わせ	行事食🎃ハロウィン🎃 ごはん パンプキンシチュー 焼き栗コロッケ フレンチサラダ フルーツ盛り合わせ		
カロリー	578Kcal	812Kcal	636Kcal	761Kcal		

\* 献立は発注の関係上、変更する場合がありますのでご了承ください