

よ てい こん だて ひょう
予 定 献 立 表

あすなろ(多機能・生活介護)
たきのう せいかつかいご

昼食				10月1日(水) がつ にち すい せきはん 赤飯 ぶた しょうがいた 豚の生姜炒め ごもくにまめ 五目煮豆 からし菜のわさび醤油和え みそ汁 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	10月2日(木) がつ にち もく きつねうどん あなす 揚げ茄子のそぼろあんかけ はくさい ゆず あ 白菜の柚子和え フルーツ盛り合わせ	10月3日(金) がつ にち きん ごはん やさい 野菜コロッケ・エビフライ とうにゅう 豆乳がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ゼリー	10月4日(土) がつ にち ど ごはん しお 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
				679Kcal	442Kcal	629Kcal	571Kcal
カロリー							
昼食	10月5日(日) がつ にち にち ごはん ぶた しおこうじや 豚の塩麴焼き かぶらのあんかけ チンゲン菜の錦糸和え みそ汁 ヨーグルト	10月6日(月) がつ にち げつ ぎょうじしよく 行事食～お月見～ つきみ 月見うどん うさぎハンバーグ わふう 和風さつまいもサラダ つきみ お月見ポンチ フルーツ	10月7日(火) がつ にち か キーマカレー シーザーサラダ ふくじんづ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト フルーツ	10月8日(水) がつ にち すい しょうがふうみ あき 生姜風味の秋うどん む 蒸しぎょうざ はくさい 白菜のツナ和え ゼリー フルーツ	10月9日(木) がつ にち もく ごはん とんかつ ひじき煮 みそ汁 フルーツ盛り合わせ	10月10日(金) がつ にち きん にく 肉うどん せんぎりに 千切煮 ほうれん草のお浸し フルーツ盛り合わせ	10月11日(土) がつ にち ど ごはん チキンピカタ かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 いろど やさい 彩り野菜のマリネ コンソメスープ にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料
	619Kcal	600Kcal	616Kcal	488Kcal	616Kcal	506Kcal	698Kcal
カロリー							
昼食	10月12日(日) がつ にち にち ごはん にくだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風 チヂミ ひじきと大豆のサラダ 中華スープ 抹茶ようかん	10月13日(月) がつ にち げつ ごはん とり 鶏のネギマヨ焼き 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	10月14日(火) がつ にち か ぎょうじしよく 行事食スポーツの日 ふりかけごはん とり 鶏のから揚げ スクランブルエッグ ほうれん草の胡麻マヨ和え みそ汁 フルーチェ	10月15日(水) がつ にち すい カルボナーラ やさいいた 野菜炒め サウザンサラダ コンソメスープ プリン	10月16日(木) がつ にち もく ごはん ハンバーグ ピーマン炒め すまし汁 フルーツ盛り合わせ	10月17日(金) がつ にち きん ち ずし 散らし寿司 えだまめ 枝豆がんもの煮物 あなす 揚げ茄子のお浸し あか 赤だし ヨーグルト	10月18日(土) がつ にち ど ごはん ぶた 豚のオイスターソース炒め かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ だいこん 大根サラダ みそ汁 ゼリー
	703Kcal	573Kcal	767Kcal	669Kcal	565Kcal	616Kcal	678Kcal
カロリー							
昼食	10月19日(日) がつ にち にち ごはん あさかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ とうにゅう 豆乳がんもの煮物 みそ汁 フルーツ盛り合わせ	10月20日(月) がつ にち げつ みそ煮込み風うどん に こ ふう 豆と野菜の彩煮 まめ やさい いろどり 小松菜の辛子醤油和え フルーツ盛り合わせ	10月21日(火) がつ にち か ごはん ずて や ポン酢照り焼きチキン こうやどうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 からし菜のお浸し みそ汁 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	10月22日(水) がつ にち すい とうちしよく ちばけん ご当地食～千葉県～ たけおかしき 竹岡式ラーメン さつまいものレモン煮 きんざんじ あ 金山寺みそ和え フルーツ盛り合わせ	10月23日(木) がつ にち もく ポークカレー やさい 野菜サラダ ふくじんづ 福神漬け りんごヨーグルト フルーツ	10月24日(金) がつ にち きん ごはん とり やさい や とりふう 鶏と野菜の焼き鳥風 ごまいた じゃこの胡麻炒め はくさい あ もの 白菜の和え物 みそ汁 ゼリー	10月25日(土) がつ にち ど ごはん も あ コロッケ盛り合わせ にやっこ 煮奴 な はな きんしあ 菜の花の錦糸和え すまし汁 あんにんどうふ 杏仁豆腐
	521Kcal	459Kcal	619Kcal	463Kcal	726Kcal	676Kcal	632Kcal
カロリー							
昼食	10月26日(日) がつ にち にち ごはん ぶた 豚とエリンギのマヨ照り炒め かいそう 海藻サラダ みそ汁 フルーツ盛り合わせ	10月27日(月) がつ にち げつ さけち ずし 鮭散らし寿司 あ だ どうふ 揚げ出し豆腐 ほうれん草の和え物 あか 赤だし フルーチェ	10月28日(火) がつ にち か しおこうじぶた うめ 塩麴豚と梅うどん あまからいた ごぼうの甘辛炒め なす ひた 茄子のお浸し フルーツ盛り合わせ	10月29日(水) がつ にち すい ごはん ポークビーンズ しゅうまい みそ汁 フルーツ盛り合わせ	10月30日(木) がつ にち もく おんやさい 温野菜サラダうどん ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ みそ汁 ゼリー フルーツ	10月31日(金) がつ にち きん ぎょうじしよく 行事食ハロウィン ごはん パンプキンシチュー バターコーンコロッケ フレンチサラダ プリン フルーツ	
	645Kcal	613Kcal	593Kcal	684Kcal	544Kcal	801Kcal	
カロリー							

こんだて ばつちゅう かんけいじょう へんこう ばあい りょうじょう
* 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