

# 2023年10月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	食パン フィッシュセージとアスパラのチンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付) 畑菜 いんげんのごまドレッシング 和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	コーヒーロール チキンオムレツ 付) ミニポテト ブロッコリーとツナのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ミートローフ 付) グリル野菜 さつま芋サラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン ウインナーソテー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜団子のコンソメ煮 ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳
昼	ご飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え きのこ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付) ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯 赤魚の西京焼き 付) アスパラ 春菊のお浸し フルーツ(メロン) お吸物(とろろ・水菜)	ご飯 牛肉の照り焼き 付) 小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付) スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付) 畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ菜)	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)
夕	ご飯 さばのみそ焼き 付) オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付) ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 黒ムツの香味焼き 付) しろな ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付) チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 ビーフシチュー アスパラベーコン フルーツ(パイナップル) ピクルス	ご飯 さわらの山椒煮 付) 花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ缶(ミックス)
	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -
	1573kcal	1649kcal	1514kcal	1728kcal	1698kcal	1665kcal	1607kcal
蛋白質	72.2g	61.8g	63.1g	73.5g	65g	64.6g	60.6g
脂質	52.2g	54.5g	41.9g	57.2g	58.2g	60.5g	50g
炭水化物	216.5g	235.2g	224.9g	237.4g	234.4g	229.6g	239g
食塩相当	7g	6.7g	7g	6.3g	7.6g	8.3g	7.3g



	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	食パン スクランブルエッグ 大根サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン フィッシュハンバーグ 付)しろな ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 大根のスープ煮 青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	バターロール 野菜のミートソース煮 オニオンサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草のツナサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ミートボール 付)玉葱 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
昼	ご飯 牛肉のバター醤油焼き 付)ブロッコリー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(うまい菜・人参)	かき揚げそば 具) かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(梨) お吸物(畑菜・うずまき麩)	ご飯 ポークソテー 付)いんげん・ポテト 白菜の磯和え フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チゲ野菜・かまぼこ)	ご飯 ハンバーグ デミソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)	ご飯 豚肉の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(梨) お吸物(豆腐・みつば)
夕	ご飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	ご飯 さばの塩麹焼き 付)さつま芋・いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(パイナップル) 人参サラダ	ご飯 たらの粕漬け焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 牛肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)
	I補給 - 1707kcal	I補給 - 1685kcal	I補給 - 1605kcal	I補給 - 1534kcal	I補給 - 1583kcal	I補給 - 1579kcal	I補給 - 1693kcal
	蛋白質 55.4g	蛋白質 63.8g	蛋白質 67g	蛋白質 57.7g	蛋白質 65g	蛋白質 58g	蛋白質 60.9g
	脂質 69.2g	脂質 50.5g	脂質 51.7g	脂質 40.5g	脂質 49.4g	脂質 50.5g	脂質 61.1g
	炭水化物 225.6g	炭水化物 254.7g	炭水化物 231g	炭水化物 240.4g	炭水化物 227g	炭水化物 233.1g	炭水化物 230.3g
	食塩相当 5.8g	食塩相当 7.9g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.6g	食塩相当 8.2g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6g



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	食パン ポトフ 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 白菜のクリーム煮 畑菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン ウインナーと冬瓜のコンソメ ミモザサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	黒糖ロール ベーコンと野菜の炒め マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリル野菜 チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン チキンオムレツ 付)小松菜 カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
昼	ご飯 豚肉の甘辛炒め チャプチェ フルーツ(キウイ) 中華スープ(うまい菜・長葱)	◆松花堂弁当◆ 菜飯 さわらの西京焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え 季節のフルーツ けんちん汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(白菜・水菜)	ご飯 牛肉の七味焼き 付)オクラ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁(長葱・わかめ)	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)花人参・長葱 しろなお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ(うまい菜・椎茸)
夕	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 牛皿 卵の花 えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 さばのみりん焼き 付)大根おろし・レモン しろなの煮浸し フルーツ(メロン) 香の物(桜だいこん)	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 白身魚の味噌焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鶏肉の香味ソース 香味ソース) 付)スナップエンドウ かに焼売 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬)
	I補給 - 1485kcal	I補給 - 1598kcal	I補給 - 1674kcal	I補給 - 1748kcal	I補給 - 1621kcal	I補給 - 1581kcal	I補給 - 1594kcal
	蛋白質 57.7g	蛋白質 67.9g	蛋白質 62.3g	蛋白質 59.9g	蛋白質 66.1g	蛋白質 60.8g	蛋白質 69.3g
	脂質 41.5g	脂質 50.5g	脂質 63.4g	脂質 65.5g	脂質 48.1g	脂質 46.2g	脂質 50.8g
	炭水化物 228.5g	炭水化物 231.7g	炭水化物 226.1g	炭水化物 236.5g	炭水化物 241g	炭水化物 234.8g	炭水化物 223.3g
	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.9g	食塩相当 7g	食塩相当 7g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.6g



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)						
朝	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 なめたけおろし和え 牛乳	食パン 野菜炒め 卵サラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ミルクロール じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーとツナのサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 鶏団子のトマト煮込み ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)スナップエンドウ スパゲティサラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳						
昼	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁 フルーツ缶 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) お吸物(かまぼこ・貝割)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 付)いんげん ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)	ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め しろなともやしのナムル フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(春雨・大根葉)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ・トマト さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(長葱・油揚げ)	ご飯 豆腐ハンバーグ トマトソース) ツナとほうれん草の和え物 ぶどうとりんごのゼリー みそ汁	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(あさり・小松菜)						
夕	紅鮭ごはん 野菜しんじょう デザート 煮浸し ●みんなの日曜日●	ご飯 赤魚の照り煮 付)オクラ 切干大根の炒め煮 カリフラワーのゆず風味和 フルーツ(キウイ)	ご飯 ひれかつ ソース) 付)キャベツ・レモン ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(白菜)	ご飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 なすの炒め物 フルーツ(パイナップル) 香の物(しば漬)	ご飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(ミックス) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) もずく酢	ご飯 ハンバーグ きのこソース) 付)いんげん・人参グラッセ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(キウイ) ピクルス						
I補給 -	1672kcal	I補給 -	1575kcal	I補給 -	1595kcal	I補給 -	1600kcal	I補給 -	1638kcal	I補給 -	1612kcal	I補給 -	1817kcal
蛋白質	63.7g	蛋白質	60.8g	蛋白質	57g	蛋白質	63g	蛋白質	64.9g	蛋白質	54.7g	蛋白質	64.4g
脂質	61g	脂質	53.8g	脂質	42.2g	脂質	52.9g	脂質	45.2g	脂質	50.4g	脂質	68g
炭水化物	223.4g	炭水化物	218g	炭水化物	256.4g	炭水化物	231.1g	炭水化物	252.1g	炭水化物	243.9g	炭水化物	243.7g
食塩相当	7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.2g	食塩相当	8g	食塩相当	6.9g



29日(日)		30日(月)		31日(火)									
朝	食パン 鮭のクリーム煮 ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン ミートボール 付)スナップエンドウ ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 鶏肉と大根のコンソメ煮 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳										
	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロッコリーのサ ゼリー	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ピーマン 白菜の煮浸し みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) フルーツ缶(黄桃)	キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ ソース) 付)ブロッコリー・ナポリタン パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(卵・しめじ)										
	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ・花麩 しろなとちくわの炒め フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきの煮物 焼き茄子 フルーツ(パイナップル)	ご飯 赤魚の漬け焼き 付)いんげん チンゲン菜の炒め煮 フルーツ(バナナ) 浅漬け(キャベツ)										
I補給 -	1606kcal	I補給 -	1599kcal	I補給 -	1552kcal	I補給 -	kcal						
蛋白質	74.9g	蛋白質	61.7g	蛋白質	52.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	48.1g	脂質	47.8g	脂質	45.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	226.5g	炭水化物	235.4g	炭水化物	242.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	8.1g	食塩相当	6.6g	食塩相当	8.3g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

