



今週の献立

10月1日

~ 10月2日



号室



様

						10/1(金)	10/2(土)
朝食	A (和食)	<p>秋本番！ ひんやりとした空気になり、 秋も深まってきました。 暖かさを感じる ホットメニューや季節を感じる 旬の食材をお届けします。</p>				野菜とひき肉の炒め物 チーズサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 479kcal / 2.7g	鶏つくねの甘辛焼き グリーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 412kcal / 2.8g
	B (洋食)					オムレツ チーズサラダ ミニ食パン トマトスープ 421kcal / 2.2g	パンとキャベツのソテー グリーンサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 443kcal / 2.1g
昼食	A	 				焼き鳥丼 蒲鉾と胡瓜の酢の物 温玉 みそ汁 オレンジゼリー 593kcal / 3.8g	ニラ玉(豚肉) チョップドサラダ ビーフン炒め ご飯 中華スープ 黄桃缶 563kcal / 2.9g
	B						
夕食	A					鯛の梅煮 小松菜と茸の玉子和え 温奴 ご飯 みそ汁 558kcal / 3.2g	白身魚の野菜餡かけ 盛り合わせサラダ コンニャク甘辛煮 ご飯 清まし汁 549kcal / 3.1g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





		10/3(日)	10/4(月)	10/5(火)	10/6(水)	10/7(木)	10/8(金)	10/9(土)
朝食	A (和食)	五目茶巾 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 467kcal / 3.1g	ハムと卵の炒め物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 432kcal / 2.3g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 みそ汁 のり佃煮 418kcal / 2.6g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (うぐいす豆) 447kcal / 2.8g	ネギ入り卵焼き マカロニサラダ ご飯 みそ汁 ねり梅 438kcal / 2.7g	鮭の塩焼き 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (大根) 455kcal / 2.2g	魚河岸揚げと大根の煮物 スパゲティーサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 447kcal / 3.4g
	B (洋食)	ハッシュドポテト&ウインナー ごぼうサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 463kcal / 2.5g	ピザトースト ポテトサラダ コンソメスープ フルーチェ (ピーチ) 454kcal / 2.7g	えびつみれの白湯スープ 青梗菜のお浸し コーンブレッド オレンジヨーグルト 434kcal / 2.5g	南瓜とソーセージの炒め物 ミモザサラダ レーズンパン 野菜ジュース 453kcal / 2.5g	玉子とほうれん草ソテー マカロニサラダ 食パン オニオンスープ 452kcal / 3.0g	ラタトゥイユ 三色豆のサラダ 黒糖ロール オレンジジュース 462kcal / 2.0g	ポテトのチーズ焼き スパゲティーサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 468kcal / 2.5g
昼食	A	グリル和風ソース 里芋の柚子餡かけ オクラとなめ茸の和え物 ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 643kcal / 3.7g	赤魚粕漬け 白菜と薄揚げの煮浸し ハムとパプリカの炒め物 ご飯 みそ汁 たい焼き 501kcal / 3.1g	秋祭りトランチ 焼きそば たこ焼き 盛り合わせサラダ コンソメスープ チョコバナナ風 589kcal / 2.7g	油淋鶏 ビーフン炒め ザーサイの和え物 ご飯 中華スープ マスカットゼリー 584kcal / 2.9g	ホキのピザ風焼き パプリカのマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 コンソメスープ パイ缶 591kcal / 2.5g	豆腐ハンバーグ 根菜きんぴら もずく酢 ひじきご飯 みそ汁 りんごヨーグルト 605kcal / 2.9g	豚肉の生姜焼き きのこ青菜の梅和え コーンサラダ ご飯 中華スープ オレンジ 569kcal / 2.8g
	B							
夕食	A	鱈のネギ味噌焼き とろろ芋 ほうれん草の胡麻和え 麦飯 清まし汁 549kcal / 3.5g	小松菜と豚肉の炒め物 ぜんまい煮 青菜のくるみ和え ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	肉団子の甘酢餡 ニラ饅頭 海藻サラダ ご飯 中華スープ 550kcal / 2.9g	鰯の煮付け もやしの香味和え じゃが芋のきんぴら ご飯 みそ汁 609kcal / 2.8g	牛すき煮 胡瓜と竹輪の酢味噌和え 切干大根の煮物 ご飯 清まし汁 561kcal / 2.7g	鮭の粒マスタード焼き ほうれん草の炒め物 にんじんサラダ ご飯 みそ汁 557kcal / 3.3g	鯖の味噌煮 卵の花 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 603kcal / 2.9g
	B							

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





10月

今週の献立

10月10日 ~ 10月16日



号室

様



		10/10(日)	10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)	10/16(土)
朝食	A (和食)	豆腐の和風餡かけ 枝豆とさつま芋のサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (きんとき豆) 409kcal / 2.3g	厚揚げと青梗菜のソテー たまごサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal / 1.7g	野菜炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 409kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (白花豆) 397kcal / 2.4g	麩ちゃんぷるー ひじきサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 401kcal / 2.3g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え ご飯 みそ汁 梅干し 398kcal / 2.4g	玉子雑炊 グリーンサラダ 煮豆 (うぐいす豆) 梅びしお 416kcal / 2.1g
	B (洋食)	ホットケーキ 枝豆とさつま芋のサラダ パンプキンスープ いちごヨーグルト 449kcal / 2.6g	グラタン たまごサラダ コーンブレッド 野菜ジュース 472kcal / 3.0g	ポトフ スパゲティサラダ 胚芽ロール フルーチェ (ピーチ) 464kcal / 2.7g	豚肉と野菜のトマト煮 ハムサラダ 食パン りんごジュース 432kcal / 1.9g	きのこのキッシュ ひじきサラダ レーズンパン 野菜スープ 424kcal / 2.6g	オムレツ 切干大根のマヨ和え ミニ食パン 春雨スープ 412kcal / 2.3g	ほうれん草のソテー グリーンサラダ ロールパン コーンスープ 426kcal / 3.0g
昼食	A	チャーハン 餃子 春雨ごま酢和え わかめスープ フルーツ杏仁 562kcal / 2.8g	キーマカレー ハムサラダ 青菜の炒め物 サフランライス オニオンスープ みかん缶 621kcal / 2.9g	鶏の照り焼き ひじきサラダ 大根の和風餡かけ ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 590kcal / 2.9g	旅行気分♪in愛知 味噌カツ 煮酢和え 切干大根の煮物 ご飯 すまし汁 鬼まんじゅう 589kcal / 2.9g	デミハンバーグ 南瓜煮 水菜のシャキシャキサラダ ご飯 みそ汁 バナナ 621kcal / 2.9g	秋の旬菜 秋鮭のみぞれ煮 みにがんもの煮物 ほうれん草と茸の和え物 栗ご飯 みそ汁 今川焼 582kcal / 2.9g	赤魚粕漬焼 白菜の煮浸し 人参のくるみ和え ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 616kcal / 2.8g
	B				※煮酢和え 野菜を炒め煮して 酢を加えた さっぱり頂ける一品			
夕食	A	豚肉と蓮根の甘辛炒め 青菜とじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g	鯖の山椒焼き 肉団子甘辛煮 ニラと竹輪のお浸し ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	鰯大根 茄子の揚げびたし 長芋となめ茸の和え物 ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	筑前煮 さつま揚げの塩金平 モロヘイヤの和え物 ご飯 みそ汁 571kcal / 2.8g	ガリパタチキン 冬瓜のあんかけ ミモザサラダ ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	八宝菜 中華くらげのサラダ 水餃子 ご飯 中華スープ 591kcal / 3g	牛すき煮 春雨とひき肉の炒め物 さつま芋オレンジ煮 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g



- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



今週の献立 10月17日 ~ 10月23日

号室



		10/17(日)	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)	10/23(土)
朝食	A (和食)	肉団子の甘辛煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 417kcal / 2.6g	エビしんじょうの煮物 ハムサラダ みそ汁 梅干し ご飯 393kcal / 2.5g	肉団子のカレー炒め 枝豆サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 422kcal / 2.4g	じゃこと青菜の炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁 煮豆(きんとき豆) ご飯 428kcal / 2.5g	肉詰めいなりの煮物 コールスローサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 458kcal / 2.6g	納豆&だし巻き玉子 大根サラダ みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.4g	高野豆腐の煮物 小松菜ごま和え みそ汁 梅干し ご飯 398kcal / 2.5g
	B (洋食)	ﾊﾞｰｼﾞｯﾄと野菜のｷｯｯｼﾞ ハムサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 464kcal / 2.8g	ホットサンド(ツナ) グリーンサラダ ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰﾕｰｸﾞﾙﾄ コンソメスープ 443kcal / 2.5g	ミートオムレツ 枝豆サラダ レーズンロール 野菜スープ 440kcal / 2.5g	臭だくさんミネストローネ かぼちゃサラダ ミニ食パン りんごジュース 452kcal / 2.6g	ﾊﾞｰｼﾞｯﾄとほうれん草のソテー コールスローサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 461kcal / 2.5g	マヨコーントースト 大根サラダ 野菜ジュース いちごヨーグルト 422kcal / 2.8g	ジャーマンポテト 小松菜ごま和え ロールパン 野菜ジュース 468kcal / 2.5g
昼食	A	麻婆豆腐 オクラとトマトの和え物 肉焼売 ご飯 中華スープ 黄桃缶 614kcal / 2.9g	南瓜入りシチュー シーフードマリネ 秋野菜炒め ご飯 キウイ 621kcal / 2.8g	とんかつ 菜の花の辛子和え 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 パイ缶 608kcal / 2.8g	回鍋肉 ニラ饅頭 めかぶと茸の和え物 ご飯 わかめスープ ピーチゼリー 628kcal / 3g	ねぎとろ丼 大豆の煮物 小松菜からし和え 清まし汁 スイートポテト 576kcal / 2.9g	鮭幽庵焼き 豆腐そぼろ餡かけ 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 みそ汁 みかん缶 597kcal / 2.9g	タンドリーチキン かぶのミルク煮 ツナサラダ ご飯 コンソメスープ バナナ 594kcal / 2.8g
	B					たぬき蕎麦 大豆の煮物 小松菜からし和え スイートポテト 546kcal / 2.9g		
夕食	A	鰯の生姜煮 コーンサラダ ﾋﾞｰﾝと蒸し鶏の甘味噌炒め ご飯 清まし汁 579kcal / 2.7g	海老と卵のチリソース 豆腐サラダ かぶの中華餡かけ ご飯 卵スープ 564kcal / 2.8g	スズキの香草ソテー 大根とベーコンの炒め物 マセドアンサラダ ご飯 コンソメスープ 582kcal / 2.9g	牛焼肉風炒め 焼き茄子 なめこおろし ご飯 みそ汁 579kcal / 2.8g	親子煮 もやしとササミの青じそ和え 里芋のゆず餡かけ ご飯 みそ汁 563kcal / 2.8g	おろしハンバーグ ほうれん草のソテー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｸﾞﾗﾞ ご飯 清まし汁 605kcal / 2.8g	サバの塩焼き 根菜の金平 青菜のお浸し わかめご飯 みそ汁 576kcal / 2.9g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





10月

今週の献立

10月24日 ~ 10月30日



号室

様



		10/24(日)	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)	10/30(土)
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ パンプキンサラダ みそ汁 漬物 (きゅうり) ご飯 396kcal / 2.4g	ツナと卵の炒め煮 オクラのおかか和え ご飯 みそ汁 のり佃煮 373kcal / 2.5g	野菜雑炊 キャベツの和え物 煮豆 (金時豆) 漬物 (きゅうり) 388kcal / 2.5g	豆腐の玉子とじ ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 408kcal / 2.4g	さつま揚げと大根の煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 407kcal / 2.4g	ハムたまご炒め 小松菜和えもの ご飯 みそ汁 昆布佃煮 421kcal / 2.5g	信田煮 白菜ゆず和え ご飯 みそ汁 煮豆 (うぐいす豆) 401kcal / 2.6g
	B (洋食)	ホットサンド (玉子) パンプキンサラダ トマトスープ フルーチェ (オレンジ) 421kcal / 2.7g	ウィンナーとアスパラ炒め オクラのおかか和え コーンブレッド りんごジュース 462kcal / 2.6g	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 レーズンロール コンソメスープ 430kcal / 2.6g	ほうれん草クリーム煮 ツナサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 543kcal / 2.6g	スクランブルエッグ コールスローサラダ ミニ食パン 野菜スープ 415kcal / 2.6g	肉団子のコンソメ煮 小松菜和えもの ロールパン トマトスープ 436kcal / 2.8g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コーンスープ フルーチェ (ベリー) 446kcal / 2.7g
昼食	A	鯖の西京焼き 白菜のおかか煮 茄子の柚子味噌かけ ご飯 清まし汁 レモンゼリー 587kcal / 2.8g	ハッシュドビーフ タラモサラダ ミニオムレツ ご飯又はパン 野菜スープ ヨーグルト 593kcal / 2.9g	肉じゃが 煮豆 小松菜のごま和え ご飯 みそ汁 黄桃缶 596kcal / 2.8g	アジの焼き南蛮 ほうれん草の辛子和え がんもの煮物 ご飯 清まし汁 パイ缶 586kcal / 2.8g	ほきのレモン焼 大根サラダ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 バナナ 589kcal / 2.9g	海鮮塩炒め 肉焼売 青梗菜の和え物 ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 631kcal / 2.9g	鶏のから揚げ 冬瓜のカニ餡かけ カリフラワーの加味酢和え ご飯 みそ汁 オレンジ 592kcal / 2.7g
	B	どちらかお選び いただき、丸印を つけてください	ごはん ・ パン		ご当地麺♪神奈川 サンマーメン ほうれん草の辛子和え がんもの煮物 パイ缶 570kcal / 2.7g	どちらかお選びいただき、 丸印をつけてください		
夕食	A	豚しゃぶ 玉子豆腐 水菜ともやしの塩昆布和え ご飯 みそ汁 612kcal / 2.7g	鰯の照り煮 イカの丁味噌和え 厚揚げの煮物 ご飯 清まし汁 543kcal / 2.7g	チキンソテー香味ソース 枝豆と豆腐のいんわり天 切干大根サラダ ご飯 みそ汁 606kcal / 2.9g	牛肉と野菜のがら炒め さつまいもサラダ 白菜の煮浸し ご飯 コンソメスープ 617kcal / 2.9g	家常豆腐 水餃子 胡瓜とガーシの生姜和え ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	豚肉の生姜焼き 焼茄子 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 572kcal / 2.8g	カレーの煮付け 里芋の煮っころがし パプリカの酢の物 ご飯 清まし汁 569kcal / 2.9g



- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

10月 今週の献立 10月31日



号室

様



		10/31(日)					
朝食	A (和食)	ウインナーと卵炒め ブロッコリーのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 395kcal/ 2.5g					
	B (洋食)	チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ 黒糖ロール クリームスープ 421kcal/ 2.6g					
昼食	A	ハロウィンプレート 牛肉と茸のミートパイ 秋野菜のグラタン サーモンマリネ 浅野屋のパン 南瓜のポターシュ 安納芋のミニロールケーキ					
	B	 672kcal/ 2.8g	軽井沢で人気！浅野屋のパン 老舗の味をお届け				
夕食	A	鰯の生姜煮 グリーンサラダ ふるふき大根 ご飯 清まし汁 534kcal/ 2.9g					



- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分