



10月

今週の献立

月

日

~

10月1日



号室

様



							10/1(土)
朝食	A (和食)	<p>♪秋の旬菜月間♪</p> <p>過ごしやすい季節になって参りました。 秋を彩る旬の実りをお届けいたします。 10月は季節の食材を盛り込んだ 秋の味覚膳や ハロウィンランチを取り入れました。</p> <p>是非ご賞味ください。</p>					高野豆腐の煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 398kcal / 2.4g
	B (洋食)						スクランブルエッグ フレンチサラダ ごまロール ぶどうジュース 424cal / 2.6g
昼食	A						鮭のムニエル キャロットラペ 野菜とベーコン炒め ご飯 コンソメスープ りんご缶 565kcal / 2.8g
	B						
夕食	A	肉団子の黒酢酢豚風 春雨サラダ 温奴 ご飯 中華スープ 551kcal / 2.8g					



- 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



		10/2(日)	10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)	10/6(木)	10/7(金)	10/8(土)
朝食	A (和食)	ホッケの塩焼き レタとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 漬物 416kcal / 2.4g	茸入玉子焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 413kcal / 2.6g	野菜炒め オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 422kcal / 2.5g	厚揚げと野菜の生姜煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 453kcal / 2.4g	野菜雑炊 ひじきサラダ 煮豆(きんとき豆) 梅びしお 392kcal / 2.3g	肉詰いなりの煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 415kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 371kcal / 2.5g
	B (洋食)	蒸し鶏と野菜の白湯スープ レタとチーズのサラダ ロールパン いちごヨーグルト 563kcal / 2.4g	オムレツ ごぼうサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 427kcal / 2.5g	フレンチトースト オニオンサラダ フルーチェ(ベリー) トマトスープ 468kcal / 2.5g	ポトフ ハムサラダ クロワッサン 野菜ジュース 461kcal / 2.4g	南瓜とアスパラ炒め ひじきサラダ レーズンパン コーンスープ 464kcal / 2.6g	ラタトゥイユ コールスローサラダ 食パン オレンジヨーグルト 481kcal / 2.6g	茸のキッシュ 三色豆のサラダ ごまロール りんごジュース 478kcal / 2.6g
昼食	A	豚肉のオイル炒め かにかまサラダ ニラ玉子炒め ご飯 わかめスープ ピーチゼリー 563kcal / 2.8g	鰯の梅煮 とろろ芋 大根と鶏肉のとろみ煮 麦飯 みそ汁 みかん缶 479kcal / 2.7g	豚肉と根菜の旨煮 菜の花のお浸し 薩摩揚げの炒り煮 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 563kcal / 2.8g	鱈のピザ風焼き もやしのマリネ 青菜のバニラソース ご飯 コンソメスープ パイン缶 544kcal / 2.8g	焼き鳥丼 オクラの和え物 温野菜サラダ みそ汁 抹茶ゼリー 541kcal 3.2g	鰯のバジル焼き アボカドの山葵サラダ 蕪のミルク煮 ご飯 コンソメスープ ミニケーキ 586kcal / 2.8g	肉じゃが ほうれん草の辛子和え 茄子の葱塩炒め ご飯 みそ汁 黄桃缶 544kcal / 2.8g
	B				選択メニュー	焼きそば オクラの和え物 温野菜サラダ みそ汁 抹茶ゼリー 564kcal 3.6g 		
夕食		白身魚の和風餡かけ 盛り合わせサラダ じゃが芋と隠元のあおさ炒め ご飯 みそ汁 498kcal / 2.8g	ママレードチキン キャベツのドレッシング和え ポークビーンズ ご飯 コンソメスープ 569kcal / 3.1g	エビ団子のフリット チョレギサラダ 木耳と豆苗の卵炒め ご飯 中華スープ 539kcal / 2.7g	牛しぐれ煮風 薩摩芋のサラダ 温泉玉子 ご飯 みそ汁 532kcal / 2.8g	赤魚の煮つけ 胡瓜とわかめの酢の物 ぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 474kcal 2.9g	ハンバーグ しゃり皮ソース モロヘイヤの和え物 金平蓮根 ご飯 みそ汁 440kcal / 2.8g	鮭のちゃんちゃん焼き風 なめ茸おろし ピーマンと厚切パスタの炒め物 ご飯 清まし汁 516kcal / 2.8g

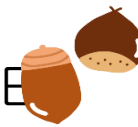
●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



10月 今週の献立

10月9日 ~ 10月15日



号室



		10/9(日)	10/10(月)	10/11(火)	10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)	10/15(土)
朝食	A (和食)	鶏肉と野菜の炒め物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (うぐいす豆) 421kcal / 2.3g	ツクリ卵のカニ餡かけ スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 465kcal / 2.5g	車麩の玉子とじ キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 396kcal / 2.4g	五目巾着煮 玉子サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 469kcal / 2.2g	納豆&卵の花 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 428kcal / 2.5g	じゃこ入り玉子焼き グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 378kcal / 2.4g	野菜と挽肉炒め 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 煮豆 421kcal / 2.5g
	B (洋食)	サンドイッチ (玉子) シーザーサラダ フルーチェ (みかん) トマトスープ 465kcal / 2.6g	茸と野菜パコソテー スパゲティサラダ 食パン コンソメスープ 414kcal / 3.0g	ハッシュドポテト&ウインナー キャベツのサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 424cal / 2.3g	ツナマヨトースト 玉子サラダ フルーチェ (いちご) オニオンスープ 523kcal / 2.5g	チーズオムレツ フレンチサラダ ロールパン コーンスープ 411kcal / 2.4g	スクランブルエッグ グリーンサラダ ごまロール りんごジュース 483kcal / 2.6g	ホットケーキ 花野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト 野菜スープ 461kcal / 2.3g
昼食	A	鱈の西京焼き めかぶの和え物 筍の土佐煮 ご飯 清まし汁 パイナップル 530kcal / 2.4g	旅行気分in名古屋 味噌カツ パプリカのマリネ 冬瓜の薄葛煮 ご飯 清まし汁 メロンゼリー 658kcal / 2.9g	鱈の胡麻焼き 海藻サラダ 人参しりしり ご飯 みそ汁 人形焼き 539kcal / 2.9g	麻婆豆腐 棒棒鶏 ビーフン炒め ご飯 中華スープ 黄桃缶 538kcal / 2.9g	銀比呂のレモン焼き 紫キャベツのサラダ 青菜のソテー ご飯 ミルクスープ マスカットゼリー 593kcal / 2.8g	茸カレーライス コブサラダ チキンナゲット コンソメスープ みかん缶 613kcal / 2.8g	鮭の幽庵焼き 蕪の甘酢和え 里芋の含め煮 ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 483kcal / 2.9g
	B	選択メニュー	名古屋風きしめん パプリカのマリネ 冬瓜の薄葛煮 メロンゼリー 564kcal / 3.4g					
夕食	A	柚子胡椒チキン 青菜の白和え 笹かまと根菜の煮物 ご飯 みそ汁 497kcal / 2.6g	鱈の煮つけ 長芋の海苔和え がんもの含め煮 ご飯 みそ汁 469kcal / 2.7g	牛スタミナ焼き ほうれん草と湯葉の和え物 玉子豆腐 ご飯 わかめスープ 537kcal / 3.4g	鱈の照り焼き 白滝の真砂和え エビつみれの煮物 ご飯 みそ汁 461kcal / 2.8g	八宝菜 レタスと竹輪の和え物 大根の中華餡かけ ご飯 中華生姜スープ 534kcal / 3.4g	鱈のおろし煮 わかめとツナのサラダ 薩摩揚げと人参の旨塩炒め ご飯 みそ汁 511kcal / 2.8g	ハニーマスタード丼 盛り合わせサラダ 白菜のクリーム煮 ご飯 かきたまスープ 559kcal / 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月

今週の献立

10月16日 ~ 10月22日

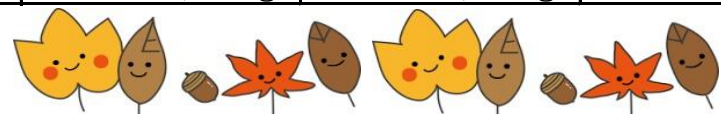


号室



様

		10/16(日)	10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)	10/20(木)	10/21(金)	10/22(土)
朝食	A (和食)	はんぺんと野菜の煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 412kcal / 2.5g	目玉焼き ダイスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 362kcal / 2.5g	厚揚げと野菜の炒め物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 432kcal / 2.5g	信田煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 447kcal / 2.6g	納豆&だし巻き玉子 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 438kcal / 2.5g	玉子雑炊 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 373kcal / 2.5g	アフリカ産の煮物 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 437kcal / 2.5g
	B (洋食)	男爵芋のオーブン焼き ひじきサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 464kcal / 2.6g	野菜の豆乳煮込み ダイスサラダ レーズンパン オレンジジュース 404kcal / 2.5g	マヨコーントースト ハムサラダ フルーチェ (いちご) トマトスープ 468kcal / 2.5g	南瓜のキッシュ ごぼうサラダ ロールパン 飲むヨーグルト 517kcal / 2.8g	肉団子の加-風味煮 オーロラサラダ 食パン 野菜ジュース 532kcal / 2.8g	オムレツ シーザーサラダ クロワッサン コンソメスープ 427kcal / 2.5g	ジャーマンポテト オニオンサラダ チーズパン オレンジジュース 461kcal / 2.5g
昼食	A	チヂミ(韓国風甘辛炒め) 青梗菜の和え物 春雨とニラ炒め ご飯 わかめスープ パイン缶 624kcal / 3.1g	アジフライ キャロットラペ チリコンカン ご飯 コンソメスープ ぶどうゼリー 623kcal / 3.2g	チキントマト煮込み コールスローサラダ 豆腐のガッツ ご飯 ミルクスープ りんごのコンポート 592kcal / 3.0g	赤魚の野菜餡かけ 青梗菜のお浸し 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 みかん缶 559kcal / 2.7g	豚肉の旨塩炒め キャベツと茗荷の和え物 薩摩揚げピリ辛煮 ご飯 みそ汁 いちごゼリー 547kcal / 3g	秋の味覚膳 秋刀魚の塩焼き 柿なます 蒸し茄子の胡桃味噌ダレ 松茸ご飯 清まし汁 栗入りしるこ(温) 579kcal / 2.6g	スパゲティミートソース グリーンサラダ ミングルチキ コンソメスープ クラッシュコーヒゼリー 617kcal / 2.9g
	B			パン・ごはん ↑〇を付けて下さい			秋の味覚	
夕食	A	カレーの煮つけ 野菜の甘酢漬け 蒸し茄子香味ダレ ご飯 清まし汁 522kcal / 2.7g	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ ふきと薄揚げの煮物 ご飯 みそ汁 613kcal / 2.7g	白身魚のくるみ味噌焼き 大根と水菜のサラダ 里芋の柚子餡かけ ご飯 清まし汁 477kcal / 2.5g	麻婆茄子 春雨の甘酢和え かに焼売 ご飯 中華スープ 538kcal / 2.9g	鱈のにんにく醤油焼き もずく酢 さつま芋のオレンジ煮 ご飯 清まし汁 412kcal / 2.8g	豆腐ハンバーグ 卵の和え物 竹輪と切昆布の煮物 ご飯 みそ汁 479kcal	鯖の味醂漬け焼き ほうれん草の山葵和え 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 440kcal / 2.8g



- 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23日 ~ 10月29日



号室



		10/23(日)	10/24(月)	10/25(火)	10/26(水)	10/27(木)	10/28(金)	10/29(土)
朝食	A (和食)	バーボンとキャベツのリゼイタリアンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 438kcal / 2.7g	枝豆と豆腐のふんわり天煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 421kcal / 2.5g	根菜そぼろ炒め 花野菜のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 446kcal / 2.5g	麩ーチャンプルー パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal / 2.6g	肉野菜炒め 玉子サラダ ご飯 みそ汁 漬物 439kcal / 2.5g	五目巾着の煮物 キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 441kcal / 2.5g	肉団子の甘辛煮 枝豆サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal / 2.7g
	B (洋食)	肉団子と茸のマスタード炒め イタリアンサラダ ごまロール 野菜ジュース 416kcal / 2.5g	スコッチエッグ ツナサラダ 食パン 飲むヨーグルト 425kcal / 2.5g	ホットケーキ 花野菜のサラダ フルーチェ (オレンジ) コーンスープ 459kcal / 2.5g	ほうれん草とウイキ炒め パンプキンサラダ ロールパン りんごジュース 471kcal / 2.6g	真沢山クリームスープ 玉子サラダ クロワッサン トマトスープ 463kcal / 2.6g	オムレツ キャベツのサラダ レーズンパン ぶどうジュース 427kcal / 2.5g	サンドイッチ (ツナ) 枝豆サラダ フルーチェ (ベリー) コーンスープ 424kcal / 2.6g
昼食	A	エビピラフ 盛り合わせサラダ チリコンカン コンソメスープ 黄桃缶 653kcal / 2.9g	鶏の治部煮 じゃこと水菜のサラダ こんにゃく田楽 ご飯 清まし汁 餡ドーナツ 546kcal / 2.8g	白身魚の紅葉焼き 隠元の胡麻和え 大根のそぼろ餡かけ ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 541kcal / 2.9g	回鍋肉 くらげのサラダ 水餃子 ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 582kcal / 3.2g	ビーフカレーライス アボカド山葵サラダ 秋野菜のソテー コンソメスープ パイン缶 598kcal / 2.9g	ねぎとろ丼 蕪の酢の物 里芋の煮っ転がし 清まし汁 抹茶ゼリー 526kcal / 3.2g	鰯のリゼイマスタードソース パプリカのマリネ 野菜のバターリゼイ ご飯 トマトスープ みかん缶 526kcal / 2.5g
	B			選択メニュー	旅行気分in神奈川 サンマーメン くらげのサラダ 水餃子 杏仁豆腐 571kcal / 3.3g			
夕食	A	かに玉 もやし和え物 ビーフン炒め ご飯 わかめスープ 473kcal / 2.8g	鯖の塩麹焼き キャベツの和え物 厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 499kcal / 2.8g	豚肉の焼肉風 めかぶの酢の物 人参のくるみ和え ご飯 清まし汁 516kcal / 2.4g	赤魚の粕漬焼 紫キャベツの青じそ和え 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 474kcal / 2.7g	梅おろしチキン 菜の花の柚子和え ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 521kcal / 2.8g	鯖の味噌煮 オクラの梅和え 卵の花 ご飯 清まし汁 498kcal / 2.8g	豚肉のオイスター炒め 胡瓜とガーシの生姜和え 冬瓜と椎茸ピリ辛煮 ご飯 わかめスープ 551kcal / 2.8g

●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30日 ~ 10月31日



号室

様

		10/30(日)	10/31(月)				
朝食	A (和食)	豆腐の和風餡かけ 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 409kcal / 2.5g	肉詰いなりの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 漬物 415kcal / 2.4g				
	B (洋食)	リヨネーズポテト 花野菜サラダ ごまロール コンソメスープ 511kcal / 2.6g	ハム入りスクランブルエッグ ひじきサラダ レーズンパン 野菜ジュース 493kcal / 2.6g				
昼食	A	鶏の竜田揚げ コーンサラダ 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 人形焼き 539kcal / 2.6g	ハロウィンランチ 鮭と南瓜の シチューパイ包み 野菜のブランマンジェ かぶかきのトマト煮 パン 季節のデザート 653kcal / 2.7g				
	B	<p>HAPPY HALLOWEEN</p>					
夕食	A	銀比呂のもろみ味噌焼き もずく酢 ミニ厚揚げの含め煮 ご飯 清まし汁 475kcal / 2.8g	和風ハンバーグ とろろ芋 金平ごぼう 麦ごはん みそ汁 457kcal / 2.7g				



●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