

令和7年10月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	1	2	3	4
昼	・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。			ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と絹揚げの煮びたし 焼き茄子 フルーツ（みかん缶）	ご飯 タラの葱みそおろし和え 五目卵の花 南瓜の味噌汁 フルーツ（ミックス缶）	ご飯 鶏肉と里芋の白味噌煮 ポン酢和え 切り昆布の五目煮 フルーツ（白桃缶）	ご飯 あじフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ（パイナップル）
日計				エネルギー 595kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.0g 炭水化物 78.1g 食塩 1.8g	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.2g 炭水化物 96.5g 食塩 2.3g	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.3g 炭水化物 89.2g 食塩 2.5g	エネルギー 527kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.6g 炭水化物 91.2g 食塩 2.1g
	5	6 お月見献立	7	8	9	10	11
昼		月見丼 オクラの和風サラダ 清汁 フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 マスのムニエルクリームソース キャベツとピーマンのサラダ コンソメスープ フルーツ（キウイ、みかん缶）	ご飯 えび玉甘酢あんかけ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華風ミルクスープ フルーツ（桃缶）	鮭とキノコのピラフ サラダ チャウダー フルーツ（バナナ）	ご飯 チキンのトマト煮込み 洋風卵の花 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ（ミックス缶）	ご飯 豚肉の生姜焼き モロヘイヤの和え物 じゃが芋と人参の和風ソテー フルーツ（パイナップル）
日計		エネルギー 569kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.4g 炭水化物 85.8g 食塩 1.8g	エネルギー 510kcal 蛋白質 23.2g 脂質 6.5g 炭水化物 92.3g 食塩 2.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.5g 炭水化物 83.8g 食塩 2.5g	エネルギー 584kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.6g 炭水化物 92.7g 食塩 2.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.9g 炭水化物 86.7g 食塩 1.8g	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.8g 炭水化物 89.3g 食塩 1.5g
	12	13	14	15 お祭り献立	16	17	18
昼		ご飯 タラの唐揚げ 香味ソースかけ インゲンのごま和え 冬瓜のスープ フルーツ（バナナ）	ソース焼きそば ブロッコリーサラダ ヨーグルト	盛り合わせ寿司 ごま和え 清汁 芋ようかん	ご飯 チキンソテー きのこクリームソース ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 豚カツ ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草と油揚げの梅おかか和 かぶの煮物 フルーツ（みかん缶）
日計		エネルギー 510kcal 蛋白質 21.0g 脂質 10.2g 炭水化物 85.5g 食塩 1.8g	エネルギー 567kcal 蛋白質 23.5g 脂質 22.6g 炭水化物 64.7g 食塩 2.2g	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.0g 炭水化物 104.2g 食塩 2.4g	エネルギー 607kcal 蛋白質 22.0g 脂質 15.3g 炭水化物 97.8g 食塩 2.1g	エネルギー 517kcal 蛋白質 17.0g 脂質 14.6g 炭水化物 81.6g 食塩 2.5g	エネルギー 580kcal 蛋白質 23.2g 脂質 21.5g 炭水化物 72.4g 食塩 1.9g
	19	20	21	22	23	24	25
昼		ご飯 タラの吹き寄せ モロヘイヤサラダ 和風チャプチェ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 チキンソテー マスタードソース キャベツのサラダ 秋野菜のミルクスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 煮魚（赤魚） 二色野菜の辛子和え 里芋とひじきの炒め煮 フルーツ（柿）	さつま芋ご飯 ホッケの柚子風味焼き モロヘイヤの和え物 ふろふき大根 フルーツ（みかん）	秋野菜カレー サラダ ヨーグルト	ご飯 ナポリタン風野菜炒め 大根とひじきのサラダ きのこチャウダー フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 511kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.1g 炭水化物 90.4g 食塩 1.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.2g 炭水化物 86.3g 食塩 1.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.6g 炭水化物 80.7g 食塩 2.1g	エネルギー 551kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.7g 炭水化物 92.6g 食塩 2.1g	エネルギー 680kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.6g 炭水化物 112.9g 食塩 2.4g	エネルギー 557kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.6g 炭水化物 95.6g 食塩 1.8g
	26	27	28	29	30	31 ハロウィ	
昼		ご飯 鶏の赤しそパン粉焼 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 タラのポテト焼き 野菜サラダ ブロッコリーとコーンのバター炒め フルーツ（白桃缶）	きつねうどん 和え物 冷奴	ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 南瓜入りミートローフ キャベツのサラダ ごぼうのポターージュ フルーツ（みかん）	
日計		エネルギー 559kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.9g 炭水化物 90.4g 食塩 1.5g	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.0g 炭水化物 84.0g 食塩 2.2g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.8g 炭水化物 63.8g 食塩 3.6g	エネルギー 553kcal 蛋白質 29.6g 脂質 10.4g 炭水化物 85.9g 食塩 1.9g	エネルギー 625kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.2g 炭水化物 90.7g 食塩 1.6g	