

令和8年10月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	1	2	3
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 蒸し鶏のピリ辛みそかけ 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 ミートローフ キャベツのサラダ ミルクスープ フルーツ（ミックス缶）	ご飯 白身魚のマスタード焼き 豆腐サラダ 洋風スープ フルーツ（パイন）
日計					エネルギー 529kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 84.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 641kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 91.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 546kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.1 g
	4	5	6	7	8	9	10
昼		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（キウイとみかん缶）	炊き込みご飯 豚肉じゃが 小松菜の酢味噌和え 和風生姜スープ フルーツ（パイン）	ご飯 タラの唐揚げ 香味ソースかけ 玉ねぎとワカメの酢の物 切干大根煮 フルーツ（白桃缶）	ご飯 じゃが芋と鶏肉の味噌バターコン スナッPEndウと豆腐の中華和え ワカメスープ フルーツ（みかん缶）	ご飯 焼きホッケの柚子おろし添え 春菊の和え物 豆腐の野菜あんかけ フルーツ（パイン）	ご飯 鯖の白みそソースかけ ほうれん草のポン酢和え ひじきとサツマイモの炒め煮 フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 502kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 91.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 586kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 99.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 92.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 592kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 88.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 538kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 81.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 560kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 86.4 g 食塩 1.9 g
	11	12	13	14	15	16	17
昼		ご飯 鶏肉とさつま芋の甘酢炒め ナムル ワカメスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 マスのバター焼き カリフラワーのマリネ じゃがいもと枝豆のミルク煮 フルーツ（キウイとみかん缶）	秋野菜カレー サラダ フルーツヨーグルト	盛り合わせ寿司 ごま和え 清汁 芋ようかん	ご飯 ホキの野菜あんかけ 酢の物 ごぼうの炒め煮 フルーツ（オレンジ缶）	ソース焼きそば サラダ フルーツ（ミックス缶）
日計		エネルギー 598kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 97.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 83.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 620kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 98.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 587kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 104.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 516kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 89.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 547kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 67.3 g 食塩 2.4 g
	18	19	20	21	22	23	24
昼		散らし寿司 モロヘイヤのわさび醤油和え 豆腐とわかめの清汁 牛乳寒	ご飯 イタリアン風チキンソテー 玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ フルーツ（パイン）	ご飯 八宝菜 春雨サラダ ワカメスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 鶏のガーリックパン粉焼 コールスローサラダ 洋風スープ フルーツ（ミックス缶）	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（オレンジ缶）	ご飯 もずく入りに玉 塩だれあん 春雨サラダ 茄子とインゲンのオイスター炒め フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 560kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 86.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 577kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 98.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 89.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 83.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 545kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 95.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 519kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 86.5 g 食塩 2.5 g
	25	26	27	28	29	30	31
昼		ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 胡麻和え 根菜の清汁 フルーツ（白桃缶）	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（ミックス缶）	ご飯 白身魚の洋風あんかけ キャベツと人参のサラダ 秋野菜のミルクスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 豚肉と舞茸の味噌炒め 千切り野菜の梅ドレッシング和え 白菜とベーコンのスープ煮 フルーツ（バナナ）	ご飯 タラの中華蒸し ほうれん草のナムル 卵スープ フルーツ（パイン）	ご飯 南瓜コロッケ キャベツのサラダ チャウダー フルーツ（みかん缶）
日計		エネルギー 505kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 77.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 99.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 95.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 547kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 85.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 505kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 80.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 675kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 112.4 g 食塩 2.1 g