

10月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
8(金)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	867kcal	35.7g	牛乳 みそ 豚肉 ひじき	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 えのきたけ
11(月)	ガーリックライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ 人参サラダ	866kcal	28.4g	牛乳 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ 人参 チンゲンサイ きゃべつ もやし
12(火)	麦ごはん 牛乳 しいたけスープ チンジャオロース もやしサラダ パナナ	868kcal	41.2g	牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しいたけ チンゲンサイ ビーマン 人参 ごぼう もやし きゃべつ パナナ
13(水)	ごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め きくらげとわかめのサラダ	864kcal	49.4g	牛乳 豚肉 わかめ	米 こんにゃく 油 砂糖 いりごま	大根 ごぼう きゃべつ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 しめじ もやし きくらげ
14(木)	ハニートースト 牛乳 ポテトチャウダー マカロニサラダ	860kcal	30.7g	牛乳 豚肉	食パン はちみつ じゃがいも マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ コーン きゅうり
15(金)	青菜まぜごはん 牛乳 きくらげスープ 厚揚げのねぎソース和え インゲンサラダ	869kcal	30.2g	牛乳 わかめ 厚揚げ	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 きくらげ 玉ねぎ もやし きゃべつ
18(月)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 油揚げソテー きゃべつと卵のサラダ	864kcal	33.8g	牛乳 みそ 油揚げ 卵	米 麦 油 砂糖 いりごま	大根 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ ごぼう しいたけ きゃべつ もやし
19(火)	オニオンライス 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き コーンサラダ	869kcal	38.3g	牛乳 卵 鶏ミンチ	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ 大根 チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
20(水)	ごはん 牛乳 厚揚げスープ 麻婆春雨 三色酢の物	865kcal	45.4g	牛乳 厚揚げ 鶏ミンチ	米 春雨 砂糖 油 いりごま	大根 チンゲンサイ にら しいたけ きゃべつ もやし 人参
21(木)	豆腐そぼろ丼 牛乳 卵の味噌汁 きゃべつとわかめのサラダ くず餅	862kcal	37.5g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 みそ わかめ きな粉	米 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	人参 にら しいたけ しめじ チンゲンサイ きゃべつ もやし かいわれ大根
22(金)	ミートマカロニ 牛乳 野菜スープ ツナサラダ ココアケーキ	868kcal	39.6g	牛乳 鶏ミンチ ツナ 卵	マカロニ じゃがいも 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ トマト 人参 大根 しめじ きゃべつ チンゲンサイ もやし コーン
25(月)	チャーハン 牛乳 わかめスープ 鶏肉の照り焼き きゃべつサラダ	868kcal	40.2g	牛乳 卵 わかめ 鶏肉	米 砂糖 油 いりごま	インゲン にら しいたけ 玉ねぎ コーン もやし きゃべつ
26(火)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 ポテトコロッケ きくらげの酢の物	865kcal	26.0g	牛乳 みそ 卵	米 麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ 人参 きゃべつ もやし きくらげ
27(水)	ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 大根おかかサラダ	869kcal	28.7g	牛乳 豆腐 みそ 卵	米 薄力粉 油 いりごま	しいたけ ごぼう 玉ねぎ にら 大根 きゃべつ かいわれ大根 きくらげ
28(木)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ カンパチのにらだれ 海藻サラダ	863kcal	38.9g	牛乳 カンパチ わかめ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ きゃべつ もやし ごぼう
29(金)	いもカレー 牛乳 人参とインゲンのサラダ 梨	869kcal	31.9g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ コーン 人参 きゃべつ もやし 梨