



スペシャルメニューデー 10月6日(金)



お品書き

- ・栗ご飯用栗煮(マロン)
- ・鮭のきのこあんかけ
- ・かぶのそぼろ煮
- ・ほうれん草菜種和え

栗ご飯は栗煮(マロン)のみの提供になります。
白ご飯に混ぜ込むか、精白米と一緒に炊き込んでお召し上がり下さい。

詳しい作り方は次のページに記載しております。

*写真はイメージのためお吸い物はありません。

今月の新メニュー



10/2(月) 野菜の鯛だし煮 ・ ソーセージ天

10/11(水) クリーミーフライ

10/16(月) 豆腐のごま豆乳煮

10/22(日) エビチャウダー

10/8(日) チキンのトリュフ風味ソースかけ

10/12(木) 豚の角煮丼

10/18(水) 桜えびのクリーミコロッケ

10/27(金) ほうれん草とベーコンの蒸し豆腐

10/6(金)昼 栗ご飯の作り方

〈一人分材料〉

- ・白ご飯 150g
- ・栗煮(マロン) 25g
- ・塩 1.3g
- ・黒ごま お好み

* 栗は甘く煮ているため、そのままでも召し上がっていただけます。



①炊きあがった白ご飯に栗煮(マロン)、塩を入れます。

* 炊き込みも可能です。その場合は、白ご飯を炊くときと同じ分量の水で炊いて下さい。



②栗が崩れないように混ぜ合わせます。このときに袋の液も入れるとおいしくできますが、入れすぎるとご飯がべちゃべちゃになりますので少しずつ入れ、調整して下さい。



③お好みで上から黒ごまをかけてお召し上がり下さい。

* 塩を入れずに栗のみ混ぜ(炊き)込み、必要に応じてごま塩をかけて調整して頂くこともできます。



〈2023年10月 献立表〉



日付	10月1日 日	10月2日 月	10月3日 火	10月4日 水	10月5日 木	10月6日 金	10月7日 土
朝食	野菜のミルク煮(温) チキンピカタ(温)	野菜の鯛だし煮(温) ソーセージ天(温) なめたけ(冷)	白菜ツナ煮(温) きゅうりのねぎ塩和え(冷) つけもの(冷)	彩り野菜のうま煮(温) 紅あずま甘露煮(冷) つけもの(冷)	ほうれん草ソテー(温) 豆腐ナゲット(温)	はんぺんオイスター炒め(温) なすの生姜和え(冷) つけもの(冷)	ワッフル型さつま揚げ(温) ブロッコリーのおかかマヨ和え(冷) つけもの(冷)
エネルギー	160Kcal	69Kcal	74Kcal	114Kcal	149Kcal	169Kcal	107Kcal
塩分	0.8g	1.4g	1.5g	1.7g	2g	1.6g	1.5g
昼食	ホッケの塩こうじ焼き(温) がんと煮(温) 切干大根の酢の物(冷)	鶏すき煮(温) メンチカツ(温) チーズベッパーパーポテトサラダ(冷)	味噌豚カツ(温) 大根の塩きんぴら(温) ひじきとくわいのサラダ(冷)	あじのみぞれあんかけ(温) じゃがいものソース炒め(温) もやしのザーサイ和え(冷)	ハムカツ(温) ブロッコリーのコンソメ煮(温) 白菜の梅昆布和え(冷)	栗ご飯の素(冷) 鮭のきのこあんかけ(温) かぶのそぼろ煮(温) ほうれん草菜種和え(冷)	豆腐とささみのあんかけ風(温) 春巻(温) 小松菜辛子和え(冷)
エネルギー	184Kcal	338Kcal	310Kcal	190Kcal	253Kcal	257Kcal	247Kcal
塩分	2g	3.1g	2.8g	2.2g	2.2g	2.3g	2.7g
夕食	豚肉とたくあんのキムチ炒め(温) 笹かまぼこ(温) 青梗菜柚子和え(冷)	カレイの香草焼き(温) きんぴらごぼう(温) キャベツの和え物(冷)	鶏肉と野菜のカレー炒め(温) 花形しんじょ(温) なすの揚げ浸し(冷)	えびと白菜のあんかけ(温) 竹輪の三色揚げ(温) オクラと豆腐のサラダ(冷)	ブリの生姜煮(温) ひじきおかか煮(温) 生酢(冷)	ポークストロガノフ(温) ミニコロッケ(温) カニカマサラダ(冷)	太刀魚のバター醤油焼き(温) キャベツのペペロン(温) もやしポン酢和え(冷)
エネルギー	275Kcal	161Kcal	268Kcal	266Kcal	275Kcal	344Kcal	275Kcal
塩分	3.3g	2.7g	2.2g	1.8g	2g	1.9g	1.3g
たんぱく	38.1g	39.9g	31.5g	33.3g	32.8g	40.2g	33.6g
エネルギー	619Kcal	568Kcal	652Kcal	570Kcal	677Kcal	770Kcal	629Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃 <2023年10月 献立表> 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃

日付	10月8日 日	10月9日 月	10月10日 火	10月11日 水	10月12日 木	10月13日 金	10月14日 土
朝食	じゃがいもナポリタン(温) ミニフランクフルト(温)	厚揚げのピリ辛煮(温) みそつくね(温) つけもの(冷)	野菜の塩煮(温) 生姜棒天(温) ふりかけ(冷)	さつま揚げ(温) もやしのごま酢和え(冷) つくだに(冷)	ポトフ(温) パンプキンキッシュ(温)	野菜とがんもの煮物(温) 三色巻き(温) つけもの(冷)	じゃが芋の煮物(温) なすのおかかポン酢和え(冷) つけもの(冷)
エネルギー	166Kcal	127Kcal	78Kcal	95Kcal	108Kcal	92Kcal	157Kcal
塩分	1.6g	1.4g	1.4g	1.8g	1g	1.8g	1.2g
昼食	ジャーチャン豆腐(温) チーズはんぺんフライ(温) 大根柚子胡椒和え(冷)	ジャンボ焼売(温) 大豆の中華煮(温) 甘栗サラダ(冷)	なす肉詰めフライ(温) 牛蒡とはんぺんの煮物(温) トマトバジルポテトサラダ(冷)	ホイコーロー(温) クリーミーフライ(温) 小松菜のおかか和え(冷)	コーンフライ(温) 鶏肉のチリソース炒め(温) アーモンド和え(冷)	カレー(温) たご野菜カツ(温) オクラわさび和え(冷) 福神漬(冷)	麻婆豆腐(温) チヂミ(温) チョレギサラダ風(冷)
エネルギー	277Kcal	447Kcal	300Kcal	308Kcal	290Kcal	353Kcal	286Kcal
塩分	1.8g	2.3g	2.5g	1.6g	2g	4.1g	2g
夕食	チキンのトリュフ風味ソース かけ(温) チャプチェ(温) キャベツと油揚げの煮浸し (冷)	海鮮塩ダレ炒め(温) かぼちゃコロッケ(温) なすのおろし和え(冷)	ますの山賊焼き(温) 細切昆布煮(温) 豆のごま和え(冷)	ラタトゥユ風ソースオムレツ(温) シエルマカロニソテー(温) きゅうりのしらす生姜和え(冷)	豚の角煮丼(温) タラチーズ団子(温) 人参の和え物(冷)	カレイのバセリバターオイル 焼き(温) 和風スパゲッティ(温) わかめのサラダ(冷)	鶏の唐揚げ(温) トマトペンネ(温) 小松菜の菜種和え(冷)
エネルギー	302Kcal	270Kcal	234Kcal	251Kcal	319Kcal	230Kcal	369Kcal
塩分	2.8g	1.7g	2.4g	3.1g	3.5g	2.6g	3.1g
たんぱく	37g	36.1g	32.7g	33.3g	31.7g	38.8g	30.6g
エネルギー	745Kcal	844Kcal	612Kcal	654Kcal	717Kcal	675Kcal	812Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。お願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。




〈2023年10月 献立表〉


日付	10月15日 日	10月16日 月	10月17日 火	10月18日 水	10月19日 木	10月20日 金	10月21日 土
朝食	トマトクリーム煮(温) ミニオムレツ(温)	冬瓜のそぼろ煮(温) 花さつま(温) つけもの(冷)	白菜の甘辛煮(温) しんじょ(温) つけもの(冷)	かぼちゃ豆腐ハンバーグ(温) ピーマンのお浸し(冷) つくだに(冷)	コンソメ煮(温) ジャーマンポテトサラダ(冷)	あじの照り焼き(温) 玉ねぎのおかかポン酢和え(冷) つけもの(冷)	きのこ当座煮(温) グリーンピース棒天(温) つけもの(冷)
エネルギー	90Kcal	103Kcal	134Kcal	86Kcal	125Kcal	88Kcal	80Kcal
塩分	1.1g	1.2g	1.4g	1.8g	1.6g	1.1g	1.2g
昼食	さばの甘酢生姜ソースかけ(温) カブとベーコンの煮物(温) スパサラダ(冷)	豆腐のごま豆乳煮(温) 厚焼玉子(温) きゅうりの昆布和え(冷)	ピーマン肉詰めフライ(温) 小松菜ソテー(温) うの花サラダ(冷)	豚肉と野菜のあんかけ丼(温) 桜えびのクリーミコロッケ(温) きしめんサラダ(冷)	ちゃんぽん麺(温) エビカツ(温) 人参の明太和え(冷)	あさりの白ワイン蒸し風(温) きのこバター醤油オムレツ(温) コーンポテト(冷)	豚肉と大根のオイマヨ炒め(温) コーンクリーミフライ(温) 人参のごま和え(冷)
エネルギー	369Kcal	154Kcal	283Kcal	391Kcal	370Kcal	233Kcal	360Kcal
塩分	2.5g	2.1g	2.4g	1.7g	5.7g	1.9g	2.9g
夕食	八宝菜(温) ハムカツ(温) 人参ナムル(冷)	赤魚のチーズハーブ焼き(温) ピーマンと竹輪の炒め物(温) かきざりポテトサラダ(冷)	豚肉の生姜炒め(温) 山芋入りねぎ焼き(温) なすの柚子胡椒和え(冷)	若鶏の味噌焼(温) 白菜のコンソメ煮(温) 中華風酢の物(冷)	白身魚の黒酢あんかけ(温) 大根とちくわの煮物(温) 小松菜のごま和え(冷)	鶏の天ぷら(温) ひじきのカラフル炒め(温) 忍者和え(冷)	焼きぎょうざ(温) 豆腐の煮物(温) 小松菜のお浸し(冷)
エネルギー	261Kcal	224Kcal	328Kcal	273Kcal	225Kcal	369Kcal	197Kcal
塩分	2.3g	2.9g	1.2g	2.5g	3.5g	2.4g	2.4g
たんぱく	32.7g	30.3g	30.1g	36.7g	39.6g	42g	30.3g
エネルギー	720Kcal	481Kcal	745Kcal	750Kcal	720Kcal	690Kcal	637Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承いただけるようお願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





日付	10月22日 日	10月23日 月	10月24日 火	10月25日 水	10月26日 木	10月27日 金	10月28日 土
朝食	エビチャウダー(温) カレーポテトサラダ(冷)	さばの塩焼き(温) 塩昆布もやし(冷) ふりかけ(冷)	青菜の和風煮(温) カレー団子(温) つくだに(冷)	はんぺんの和風煮(温) 旨辛チキン(温) つけもの(冷)	えびのシェルマカロニソテー(温) チキンナゲット(温)	白菜炊き(温) 肉詰めいなり(温) つけもの(冷)	じゃが芋の和風煮(温) たこざんぎ風天(温) つけもの(冷)
エネルギー	154Kcal	186Kcal	97Kcal	102Kcal	208Kcal	111Kcal	107Kcal
塩分	1g	1.1g	1.8g	1.4g	1.3g	1.5g	1.4g
昼食	若鶏のバジルオイル焼き(温) 炒めビーフン(温) わかめ中華風ごま酢和え(冷)	肉じゃが(温) 焼売(温) なすのなめたけ和え(冷)	鶏肉のネギ塩レモン炒め(温) 三角春巻(温) きゅうりの梅おかか和え(冷)	あさりの酒蒸し風(温) 九条ねぎオムレツ(温) 小松菜のお浸し(冷)	鶏ごぼうごはんの具(冷) コロッケ(温) 大根の煮物(温) ほうれん草柚子和え(冷)	白身魚フライ(温) 里芋の甘味噌煮(温) ブロッコリーのお浸し(冷)	豚肉の土手煮(温) サーモンタルタルカツ(温) ひじきのごま酢和え(冷)
エネルギー	317Kcal	350Kcal	197Kcal	150Kcal	242Kcal	376Kcal	282Kcal
塩分	2.7g	1.7g	1.1g	2.1g	4.2g	3.4g	2.2g
夕食	鮭丼(温) 竹輪のゆかり揚げ(温) 大根ナムル(冷)	甘辛タレのささみフライ(温) 卵の花(温) キャベツのねぎ油和え(冷)	タラのバター醤油焼き(温) 大根の生姜煮(温) スパサラダ(冷)	エビカツ(温) ごぼうのしぐれ煮(温) ぬた和え(冷)	豚肉とブロッコリーの中華煮(温) 玉子巻き(温) もやしのゆかり和え(冷)	鶏肉のオイスターソース炒め(温) ほうれん草とベーコンの蒸し豆腐(温) キャベツの即席漬け(冷)	デミソースハンバーグ(温) カブのあっさり煮(温) きゅうりの海苔和え(冷)
エネルギー	262Kcal	270Kcal	231Kcal	282Kcal	233Kcal	219Kcal	252Kcal
塩分	2.8g	3.3g	1.8g	2.8g	1.5g	1.6g	2.7g
たんぱく	40.7g	36.8g	36.9g	30.5g	36.3g	34.5g	34.1g
エネルギー	733Kcal	806Kcal	525Kcal	534Kcal	683Kcal	706Kcal	641Kcal


* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。お願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2023年10月 献立表〉



日付	10月29日 日	10月30日 月	10月31日 火 
朝食	小松菜ソテー(温) ウインナー(温)	大根の炒め煮(温) チヂミ風天(温) なめたけ(冷)	野菜の豚骨煮(温) 花型和風オムレツ(温) つけもの(冷)
エネルギー	149Kcal	106Kcal	99Kcal
塩分	1.6g	1.3g	1.3g
昼食	ほたてと野菜の煮物(温) ミニコーンフライ(温) 中華もやし(冷)	ますの照り焼き(温) 豆腐のうま煮(温) レモン風味ポテトサラダ(冷)	ジャンボ肉団子(温) 肉野菜炒め(温) 白和え(冷)
エネルギー	177Kcal	261Kcal	251Kcal
塩分	1.5g	2.2g	1.5g
夕食	若鶏の塩こうじ焼き(温) ナポリタン(温) 野菜の柑橘サラダ(冷)	魚介と野菜のあんかけ丼(温) 木の葉しんじょ(温) なすの南蛮漬け(冷)	かぼちゃのシチュー(温) 白身魚青のりフライ(温) コールスローサラダ(冷)
エネルギー	345Kcal	245Kcal	322Kcal
塩分	3g	2g	2.6g
たんぱく	39.9g	32.7g	30.7g
エネルギー	671Kcal	612Kcal	672Kcal



* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。お願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



おやつ献立表

Dessert
Menu

10月



SMILE PACK
スマイルパック

<p>1 </p> <p>クレープ</p> <p>容量 25 g エネルギー 58 kcal</p>	<p>2 </p> <p>プリン</p> <p>容量 60 g エネルギー 73 kcal</p>	<p>3 </p> <p>抹茶まんじゅう</p> <p>容量 40 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>4 </p> <p>エクレア</p> <p>容量 30 g エネルギー 93 kcal</p>	<p>5 </p> <p>オレンジゼリー</p> <p>容量 40 g エネルギー 41 kcal</p>	<p>6 </p> <p>ワッフル</p> <p>容量 27 g エネルギー 67 kcal</p>	<p>7 </p> <p>水ようかん</p> <p>容量 50 g エネルギー 55 kcal</p>
<p>8 </p> <p>酒元饅頭</p> <p>容量 40 g エネルギー 115 kcal</p>	<p>9 </p> <p>ストロベリーゼリー</p> <p>容量 60 g エネルギー 58.8 kcal</p>	<p>10 </p> <p>お茶プリン</p> <p>容量 40 g エネルギー 58 kcal</p>	<p>11 </p> <p>ミニたいやき</p> <p>容量 40 g エネルギー 70 kcal</p>	<p>12 </p> <p>いちごシュークリーム</p> <p>容量 22 g エネルギー 70.8 kcal</p>	<p>13 </p> <p>杏仁豆腐</p> <p>容量 50 g エネルギー 71.5 kcal</p>	<p>14 </p> <p>ココアムース</p> <p>容量 40 g エネルギー 60 kcal</p>
<p>15 </p> <p>桃ゼリー</p> <p>容量 60 g エネルギー 57.6 kcal</p>	<p>16 </p> <p>可寿饅頭</p> <p>容量 40 g エネルギー 93 kcal</p>	<p>17 </p> <p>マンゴープリン</p> <p>容量 40 g エネルギー 34 kcal</p>	<p>18 </p> <p>レモンゼリー</p> <p>容量 40 g エネルギー 36 kcal</p>	<p>19 </p> <p>どらやき</p> <p>容量 55 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>20 </p> <p>青りんごゼリー</p> <p>容量 60 g エネルギー 62.4 kcal</p>	<p>21 </p> <p>焼ドーナツ</p> <p>容量 23 g エネルギー 68 kcal</p>
<p>22 </p> <p>田舎饅頭</p> <p>容量 40 g エネルギー 110 kcal</p>	<p>23 </p> <p>おはぎ</p> <p>容量 50 g エネルギー 118 kcal</p>	<p>24 </p> <p>ココアワッフル</p> <p>容量 30 g エネルギー 87.9 kcal</p>	<p>25 </p> <p>チョコレート饅頭</p> <p>容量 40 g エネルギー 85 kcal</p>	<p>26 </p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>容量 50 g エネルギー 55 kcal</p>	<p>27 </p> <p>いちごムース</p> <p>容量 40 g エネルギー 65 kcal</p>	<p>28 </p> <p>鬼まんじゅう</p> <p>容量 40 g エネルギー 80 kcal</p>
<p>29 </p> <p>黒糖まんじゅう</p> <p>容量 40 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>30 </p> <p>アセロラミルクゼリー</p> <p>容量 40 g エネルギー 51 kcal</p>	<p>31 </p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>容量 40 g エネルギー 59 kcal</p>	<p>※写真はイメージです。 仕入れの都合により、メニューが変更する場合がございます。ご了承下さい</p>			

