

10月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|-----|------|---|-------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|---|-------|-------|-------|------|---|------|-------|-------|-------|------|------|------|-----|---|
| | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 酢豚 春巻き 小松菜と塩昆布のナムル 高野豆腐煮 ご飯・牛乳 | | | | | 具入り玉子焼き・鯖の塩こうじ焼き 蒸し南瓜 れんこんのはさみ揚げ 卵の花和え 白菜のゆかり和え 麦ご飯・牛乳 | | | | | 生揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ チンゲン菜のソテー ロールキャベツ煮 中華ポテト・ご飯・牛乳 | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | | koal | 蛋白質 | g | エネルギー | | koal | 蛋白質 | g | エネルギー | 894 | koal | 蛋白質 | 28 | g | エネルギー | 870 | koal | 蛋白質 | 33.2 | g | エネルギー | 897 | koal | 蛋白質 | 31.9 | g | | |
| 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | 29.5 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 27.8 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 26.7 | g | 塩分 | 2.8 | g | | |
| 6 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | 9 | | | | | 10 | | | | | | | | | |
| ハムカツ・さわらの西京焼き ポイルキャベツ ひじきとツナの炒め物 春雨の中華和え・蒟蒻煮 ご飯・牛乳 | | | | | マーボー春雨 イカフライ・ブロッコリー 切り干し大根煮 わかめとコーンのサラダ 肉焼売 ご飯・牛乳 | | | | | 白身魚のムニエル 人参甘煮・インゲンソテー ミモザサラダ 南瓜のクリーム煮・チーズ 麦ご飯・牛乳 | | | | | 豆腐ハンバーグ和風おろしソース スパゲティソテー・ブロッコリー あさりとがんものみそ炒め ほうれん草のおかか和え 青のりポテト・みかん缶 ご飯・牛乳 | | | | | チキンピカタ・コーンソテー 大豆サラダ 野菜のコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 822 | koal | 蛋白質 | 32.9 | g | エネルギー | 875 | koal | 蛋白質 | 29.3 | g | エネルギー | 821 | koal | 蛋白質 | 33.1 | g | エネルギー | 877 | koal | 蛋白質 | 35.3 | g | エネルギー | 895 | koal | 蛋白質 | 34 | g |
| 脂質 | 24.4 | g | 塩分 | 2.8 | g | 脂質 | 24.5 | g | 塩分 | 2.7 | g | 脂質 | 20 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 22.1 | g | 塩分 | 2.8 | g | 脂質 | 29.5 | g | 塩分 | 2.2 | g |
| 13 | | | | | 14 | | | | | 15 | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | | | | | |
| スポーツの日 | | | | | ヒレカツ ごぼうと舞茸の金平 小松菜の辛子和え お好み焼き さつま芋のチーズ和え ご飯・牛乳 | | | | | 鶏肉ときのこのオイスター炒め 根菜サラダ 油揚げの酢の物 コキールフライ ご飯・牛乳 | | | | | 回鍋肉 揚げ出し豆腐 パンサンスー 海鮮焼売 キャベツの塩昆布あえ ご飯・牛乳 | | | | | チキン南蛮 スパゲティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ・りんご ふりかけ ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | | koal | 蛋白質 | g | エネルギー | 886 | koal | 蛋白質 | 30.9 | g | エネルギー | 875 | koal | 蛋白質 | 32.1 | g | エネルギー | 885 | koal | 蛋白質 | 30.1 | g | エネルギー | 844 | koal | 蛋白質 | 28.8 | g | |
| 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | 22.4 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 26.6 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 28.8 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 26 | g | 塩分 | 2.4 | g | |
| 20 | | | | | 21 | | | | | 22 | | | | | 23 | | | | | 24 | | | | | | | | | |
| 豚肉のネギみそ焼き ミートオムレツ・コールスロー ブロッコリーソテー けんちん煮・チキンナゲット 麦ご飯・牛乳 | | | | | ハンバーグデミソース インゲンソテー ツナサラダ・ごぼうソテー チーズポテト・パン缶 ご飯・牛乳 | | | | | 鶏肉のおろしポン酢 ポイルキャベツ イカのカレー揚げ さつま芋と南瓜のサラダ 肉豆腐・刻み昆布の酢の物 ご飯・牛乳 | | | | | 豚肉のブルコギ 焼きいもコロッケ ミニトマト 切り干し大根サラダ・玉子焼き ご飯・牛乳 | | | | | 煮魚 付け合わせ(人参・インゲン) ポテトサラダ・小松菜のソテー レバーの甘辛炒め 麦ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 831 | koal | 蛋白質 | 31.9 | g | エネルギー | 857 | koal | 蛋白質 | 29.8 | g | エネルギー | 909 | koal | 蛋白質 | 37.1 | g | エネルギー | 841 | koal | 蛋白質 | 33.1 | g | エネルギー | 809 | koal | 蛋白質 | 33 | g |
| 脂質 | 24.1 | g | 塩分 | 2.2 | g | 脂質 | 23.3 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 27.2 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 22.6 | g | 塩分 | 2.2 | g | 脂質 | 22.3 | g | 塩分 | 2.6 | g |
| 27 | | | | | 28 | | | | | 29 | | | | | 30 | | | | | 31 | | | | | | | | | |
| 鶏肉のごま照り焼き・カットコーン 塩焼きそば 変わり五目豆 小松菜としらすの和え物 柿 ご飯・牛乳 | | | | | 揚げ魚のおろし煮 豆腐ステーキ 炊き合わせ ほうれん草のサラダ えびボールのチリソース煮 ご飯・牛乳 | | | | | きのこのドライカレー グラタン風コロッケ ごま酢和え オレンジ ご飯・牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 862 | koal | 蛋白質 | 33.2 | g | エネルギー | 840 | koal | 蛋白質 | 38.2 | g | エネルギー | 892 | koal | 蛋白質 | 27.8 | g | エネルギー | | koal | 蛋白質 | | g | エネルギー | 845 | koal | 蛋白質 | | g |
| 脂質 | 23.4 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 22.6 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 28.7 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g |

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
 株式会社 安田物産
 クッキングセンター大和工場
 TEL 046-261-7255



10月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|-----|------|---|-------|------|------|-----|--|------|-------|------|------|---|-------|------|-------|------|---|-----|-------|------|-------|------|------|-----|-------|-----|
| | | | | | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 酢豚 春巻き 小松菜と塩昆布のナムル 高野豆腐煮 ご飯・牛乳 | | | | | 具入り玉子焼き・鯖の塩こうじ焼き 蒸し南瓜 れんこんのはさみ揚げ 卵の花和え 白菜のゆかり和え 麦ご飯・牛乳 | | | | | 生揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ チンゲン菜のソテー ロールキャベツ煮 中華ポテト・ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | | koal | 蛋白質 | g | エネルギー | | koal | 蛋白質 | g | エネルギー | 894 | koal | 蛋白質 | 28 | g | エネルギー | 870 | koal | 蛋白質 | 33.2 | g | エネルギー | 897 | koal | 蛋白質 | 31.9 | g | | |
| 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | 29.5 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 27.8 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 26.7 | g | 塩分 | 2.8 | g | | |
| 6 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | 9 | | | | | 10 | | | | | | | | | |
| ハムカツ・さわらの西京焼き ポイルキャベツ ひじきとツナの炒め物 春雨の中華和え・蒟蒻煮 ご飯・牛乳 | | | | | マーボー春雨 イカフライ・ブロッコリー 切り干し大根煮 わかめとコーンのサラダ 肉焼売 ご飯・牛乳 | | | | | 白身魚のムニエル 人参甘煮・インゲンソテー ミモザサラダ 南瓜のクリーム煮・チーズ 麦ご飯・牛乳 | | | | | 豆腐ハンバーグと風おろしソース スパゲティソテー・ブロッコリー あさりとがんものみそ炒め ほうれん草のおかか和え 青のりポテト・みかん缶 ご飯・牛乳 | | | | | チキンピカタ・コーンソテー 大豆サラダ 野菜のコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 822 | koal | 蛋白質 | 32.9 | g | エネルギー | 875 | koal | 蛋白質 | 29.3 | g | エネルギー | 821 | koal | 蛋白質 | 33.1 | g | エネルギー | 877 | koal | 蛋白質 | 35.3 | g | エネルギー | 895 | koal | 蛋白質 | 34 | g |
| 脂質 | 24.4 | g | 塩分 | 2.8 | g | 脂質 | 24.5 | g | 塩分 | 2.7 | g | 脂質 | 20 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 22.1 | g | 塩分 | 2.8 | g | 脂質 | 29.5 | g | 塩分 | 2.2 | g |
| 13 | | | | | 14 | | | | | 15 | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | | | | | |
| スポーツの日 | | | | | ヒレカツ ごぼうと舞茸の金平 小松菜の辛子和え お好み焼き さつま芋のチーズ和え ご飯・牛乳 | | | | | 鶏肉ときのこのオイスター炒め 根菜サラダ 油揚げの酢の物 コキールフライ ご飯・牛乳 | | | | | 回鍋肉 揚げ出し豆腐 パンサンスー 海鮮焼売 キャベツの塩昆布あえ ご飯・牛乳 | | | | | チキン南蛮 スパゲティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ・りんご ふりかけ ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| | | | | | エネルギー | | koal | 蛋白質 | g | エネルギー | 886 | koal | 蛋白質 | 30.9 | g | エネルギー | 875 | koal | 蛋白質 | 32.1 | g | エネルギー | 885 | koal | 蛋白質 | 30.1 | g | エネルギー | 844 |
| 脂質 | | g | 塩分 | g | 脂質 | 22.4 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 26.6 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 28.8 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 26 | g | 塩分 | 2.4 | g | |
| 20 | | | | | 21 | | | | | 22 | | | | | 23 | | | | | 24 | | | | | | | | | |
| 豚肉のネギみそ焼き ミートオムレツ・コールスロー ブロッコリーソテー けんちん煮・チキンナゲット 麦ご飯・牛乳 | | | | | ハンバーグデミソース インゲンソテー ツナサラダ・ごぼうソテー チーズポテト・パイン缶 ご飯・牛乳 | | | | | 鶏肉のおろしポン酢 ポイルキャベツ イカのカレー揚げ さつま芋と南瓜のサラダ 肉豆腐・刻み昆布の酢の物 ご飯・牛乳 | | | | | 豚肉のブルコギ 焼きいもコロケ ミニトマト 切り干し大根サラダ・玉子焼き ご飯・牛乳 | | | | | 煮魚 付け合わせ(人参・インゲン) ポテトサラダ・小松菜のソテー レバーの甘辛炒め 麦ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 831 | koal | 蛋白質 | 31.9 | g | エネルギー | 857 | koal | 蛋白質 | 29.8 | g | エネルギー | 909 | koal | 蛋白質 | 37.1 | g | エネルギー | 841 | koal | 蛋白質 | 33.1 | g | エネルギー | 809 | koal | 蛋白質 | 33 | g |
| 脂質 | 24.1 | g | 塩分 | 2.2 | g | 脂質 | 23.3 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 27.2 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 22.6 | g | 塩分 | 2.2 | g | 脂質 | 22.3 | g | 塩分 | 2.6 | g |
| 27 | | | | | 28 | | | | | 29 | | | | | 30 | | | | | 31 | | | | | | | | | |
| 鶏肉のごま照り焼き・カットコーン 塩焼きそば 変わり五目豆 小松菜としらすの和え物 柿 ご飯・牛乳 | | | | | 揚げ魚のおろし煮 豆腐ステーキ 炊き合わせ ほうれん草のサラダ えびボールのチリソース煮 ご飯・牛乳 | | | | | きのこのドライカレー グラタン風コロケ ごま酢和え オレンジ ご飯・牛乳 | | | | | すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ ひじきのチーズサラダ うぐいす豆煮 ご飯・牛乳 | | | | | 鶏肉のレモン醤油揚げ もやしの海苔ごま和え ごぼうのみそ炒め 南瓜煮 ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 862 | koal | 蛋白質 | 33.2 | g | エネルギー | 840 | koal | 蛋白質 | 38.2 | g | エネルギー | 892 | koal | 蛋白質 | 27.8 | g | エネルギー | 888 | koal | 蛋白質 | 30.8 | g | エネルギー | 845 | koal | 蛋白質 | 27.1 | g |
| 脂質 | 23.4 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 22.6 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 28.7 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 28.2 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 26.5 | g | 塩分 | 1.7 | g |

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

