

🍁10月 献立表～完了期～🚗

ナーサリールーム

日曜	献立名			あか	黄	みどり
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	牛乳 軟飯 味噌汁 魚の味噌バター焼き 切干大根の胡麻和え パナナ 麦茶	ひじきおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 みそ さけ 油揚げ	軟めし パター すりごま(乾) 砂糖 リンゴジュース	キャベツ ねぎ なす 切干大根 さやいんげん 黄パプリカ(果実、生) パナナ ひじき にんじん
2	水	牛乳 軟飯 すまし汁 豆腐のまさご揚げ ゆかり和え ジャムヨーグルト 麦茶	さつま芋のきなこ和え オレンジ 牛乳	牛乳 豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 油揚げ ヨーグルト きなこ	軟めし 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 いちごジャム さつまいも	かぶ しめじ にんじん こねぎ ひじき はくさい もやし ゆかり オレンジ
3	木	牛乳 軟飯 味噌汁 親子煮 海苔和え オレンジ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 卵	軟めし じゃがいも 調合油 片栗粉 砂糖 薄力粉 パターごま	こねぎ たまねぎ にんじん しいたけ カリフラワー きゅうり 焼きのり オレンジ
4	金	牛乳 軟飯 味噌汁 魚のピカタ 納豆和え りんご 麦茶	おかかおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 みそ きれい 卵 パルメザンチーズ 納豆 かつお節	軟めし 薄力粉 オリーブ油 片栗粉 ぶどうジュース 砂糖	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう にんじん えのきたけ りんご
5	土	牛乳 豚の照り焼き丼 すまし汁 オレンジ 麦茶	きな粉パン 牛乳	牛乳 豚ばら きなこ	軟めし 砂糖 ごま油 食パン(耳なし) パター	ねぎ ビーマン 赤パプリカ(果実、生) 焼きのり チンゲンサイ にんじん だいこん オレンジ
7	月	牛乳 中華丼 中華スープ ヨーグルト 麦茶	ツナチーズいももち オレンジ 牛乳	牛乳 豚ばら ヨーグルト ツナ パルメザンチーズ あおのり	軟めし ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 調合油	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ カリフラワー さやいんげん オレンジ
8	火	牛乳 軟飯 味噌汁 ツナの玉子とじ 昆布和え りんご 麦茶	きつねおにぎり オレンジゼリー 牛乳	牛乳 みそ ツナ 卵 塩昆布 油揚げ	軟めし 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 オレンジジュース	かぼちゃ チンゲンサイ 切干大根 にんじん さやいんげん きゅうり トマト りんご
9	水	牛乳 軟飯 すまし汁 鶏の唐揚げ 白和え パナナ 麦茶	焼きうどん 牛乳	牛乳 鶏もも 豆腐 豚 ひき肉(赤身)	軟めし お麩 片栗粉 調合油 ごま 砂糖 さつまいも うどん	かぶ こねぎ ブロッコリー ひじき パナナ にんじん キャベツ たまねぎ
10	木	牛乳 食パン コンソメスープ 洋風ミートローフ ポテトサラダ りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 豆乳ゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 豆乳 きなこ	食パン(耳なし) 調合油 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 軟めし	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん さやいんげん コーン りんご ゆかり
11	金	牛乳 軟飯 味噌汁 魚のクリームコーン焼き 春雨サラダ オレンジ 麦茶	きなこカステラ 牛乳	牛乳 みそ さけ ロースハム 卵 きなこ	軟めし マヨネーズ(卵なし) はるさめ 砂糖 ごま油 調合油 薄力粉	はくさい ねぎ コーン きゅうり にんじん オレンジ
12	土	牛乳 麻婆豆腐丼 味噌汁 パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 豚 ひき肉(赤身) みそ 卵	軟めし ごま油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス 調合油	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな なす もやし パナナ レーズン
14	月	牛乳 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ りんご 麦茶	焼きドーナツ 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 豆腐	スパゲティ(ゆで) 調合油 砂糖 ホットケーキミックス 粉糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン りんご
15	火	牛乳 軟飯 味噌汁 魚の味噌バター焼き 切干大根の胡麻和え パナナ 麦茶	ひじきおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 みそ さけ 油揚げ	軟めし パター すりごま(乾) 砂糖 リンゴジュース	キャベツ ねぎ なす 切干大根 さやいんげん 黄パプリカ(果実、生) パナナ ひじき にんじん
16	水	牛乳 軟飯 すまし汁 豆腐のまさご揚げ ゆかり和え ジャムヨーグルト 麦茶	さつま芋のきなこ和え オレンジ 牛乳	牛乳 豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 油揚げ ヨーグルト きなこ	軟めし 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 いちごジャム さつまいも	かぶ しめじ にんじん こねぎ ひじき はくさい もやし ゆかり オレンジ
17	木	牛乳 軟飯 味噌汁 親子煮 海苔和え オレンジ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 卵	軟めし じゃがいも 調合油 片栗粉 砂糖 薄力粉 パターごま	こねぎ たまねぎ にんじん しいたけ カリフラワー きゅうり 焼きのり オレンジ
18	金	牛乳 軟飯 味噌汁 魚のピカタ 納豆和え りんご 麦茶	おかかおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 みそ きれい 卵 パルメザンチーズ 納豆 かつお節	軟めし 薄力粉 オリーブ油 片栗粉 ぶどうジュース 砂糖	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう にんじん えのきたけ りんご
19	土	牛乳 豚の照り焼き丼 すまし汁 オレンジ 麦茶	きな粉パン 牛乳	牛乳 豚ばら きなこ	軟めし 砂糖 ごま油 食パン(耳なし) パター	ねぎ ビーマン 赤パプリカ(果実、生) 焼きのり チンゲンサイ にんじん だいこん オレンジ
21	月	牛乳 中華丼 中華スープ ヨーグルト 麦茶	ツナチーズいももち オレンジ 牛乳	牛乳 豚ばら ヨーグルト ツナ パルメザンチーズ あおのり	軟めし ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 調合油	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ カリフラワー さやいんげん オレンジ
22	火	牛乳 軟飯 味噌汁 ツナの玉子とじ 昆布和え りんご 麦茶	きつねおにぎり オレンジゼリー 牛乳	牛乳 みそ ツナ 卵 塩昆布 油揚げ	軟めし 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 オレンジジュース	かぼちゃ チンゲンサイ 切干大根 にんじん さやいんげん きゅうり トマト りんご
23	水	牛乳 軟飯 すまし汁 鶏の唐揚げ 白和え パナナ 麦茶	焼きうどん 牛乳	牛乳 鶏もも 豆腐 豚 ひき肉(赤身)	軟めし お麩 片栗粉 調合油 ごま 砂糖 さつまいも うどん	かぶ こねぎ ブロッコリー ひじき パナナ にんじん キャベツ たまねぎ
24	木	牛乳 食パン コンソメスープ 洋風ミートローフ ポテトサラダ りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 豆乳ゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 豆乳 きなこ	食パン(耳なし) 調合油 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 軟めし	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん さやいんげん コーン りんご ゆかり
25	金	牛乳 軟飯 味噌汁 魚のクリームコーン焼き 春雨サラダ オレンジ 麦茶	きなこカステラ 牛乳	牛乳 みそ さけ ロースハム 卵 きなこ	軟めし マヨネーズ(卵なし) はるさめ 砂糖 ごま油 調合油 薄力粉	はくさい ねぎ コーン きゅうり にんじん オレンジ
26	土	牛乳 麻婆豆腐丼 味噌汁 パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 豚 ひき肉(赤身) みそ 卵	軟めし ごま油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス 調合油	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな なす もやし パナナ レーズン
28	月	牛乳 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ りんご 麦茶	焼きドーナツ 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 豆腐	スパゲティ(ゆで) 調合油 砂糖 ホットケーキミックス 粉糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン りんご
29	火	牛乳 軟飯 味噌汁 魚の味噌バター焼き 切干大根の胡麻和え パナナ 麦茶	ひじきおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 みそ さけ 油揚げ	軟めし パター すりごま(乾) 砂糖 リンゴジュース	キャベツ ねぎ なす 切干大根 さやいんげん 黄パプリカ(果実、生) パナナ ひじき にんじん
30	水	牛乳 軟飯 すまし汁 豆腐のまさご揚げ ゆかり和え ジャムヨーグルト 麦茶	さつま芋のきなこ和え オレンジ 牛乳	牛乳 豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 油揚げ ヨーグルト きなこ	軟めし 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 いちごジャム さつまいも	かぶ しめじ にんじん こねぎ ひじき はくさい もやし ゆかり オレンジ
31	木	牛乳 ハロウィンカレー ポパイソテー オレンジ 麦茶	ハロウィンクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも スライスチーズ	軟めし じゃがいも 調合油 パター 薄力粉 片栗粉 砂糖	たまねぎ ブロッコリー にんじん 焼きのり ほうれんそう 赤パプリカ(果実、生) コーン オレンジ かぼちゃフレーク

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: エネルギー 378kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.9g 炭水化物 53.9g カルシウム 201mg 食塩 1.0g

