



週間献立表



	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 あいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シヤム 味噌汁 乳製品
昼	ポークカレー 薬味 フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉のパン粉焼き レンコンのソテー フルーツ コンソメスープ	赤飯 チキン南蛮 里芋の味噌煮 フルーツ すまし汁	御飯 ハンバーグデミグラスソース スパゲティナポリタン フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の梅かつお焼 さつま芋の煮物 フルーツ すまし汁	丸天うどん 高野豆腐含め煮 きゅうりの酢のもの おにぎり	御飯 鶏肉の塩麹焼き 肉じゃが フルーツ 味噌汁
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティ きゅうりの塩昆布和え すまし汁	御飯 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の胡麻漬焼き 白菜の塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 かぼちゃのヒューズ和え 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 漬物 すまし汁
日計	1食あたり:1596kcal タンパク:53.9g 脂質:43.0g 食繊維:11.8g 鉄:3.7mg 食塩相:6.7g	1食あたり:1539kcal タンパク:57.7g 脂質:34.8g 食繊維:9.2g 鉄:4.0mg 食塩相:5.7g	1食あたり:1557kcal タンパク:54.6g 脂質:39.0g 食繊維:15.1g 鉄:4.6mg 食塩相:7.4g	1食あたり:1709kcal タンパク:57.3g 脂質:45.7g 食繊維:11.8g 鉄:4.1mg 食塩相:7.3g	1食あたり:1700kcal タンパク:47.3g 脂質:47.5g 食繊維:10.6g 鉄:4.8mg 食塩相:7.1g	1食あたり:1580kcal タンパク:52.1g 脂質:44.0g 食繊維:9.0g 鉄:3.7mg 食塩相:6.9g	1食あたり:1644kcal タンパク:55.5g 脂質:55.1g 食繊維:10.4g 鉄:4.7mg 食塩相:7.5g



LEOC



週間献立表



	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー シム 味噌汁 乳製品
昼	きつねそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツ ①ちらし寿し	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 茶碗蒸し いんげんのサラダ 味噌汁	御飯 揚魚の中華炒め シューマイ マカロニサラダ ニラの華風スープ	御飯 豆腐ステーキ(小鉢) 鮭の焼南蛮漬 フルーツ けんちん汁	御飯 チキン味噌カツ フルーツ キャベツとしらすの大葉和 すまし汁	御飯 チキンのがーリック醤油かけ じゃが芋のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏ときのこのくず煮 茄子のオイスター炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 ふくさ蒸し 漬物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とリゾットのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼 カボチャの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のくわ焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のしょうが餡かけ じゃが芋きんぴら 漬物 味噌汁	御飯 豚キムチ炒め 大根田楽 漬物 すまし汁	御飯 いわし梅しそフライ 大豆五目煮 漬物 すまし汁
日 計	1食分:1721kcal タンパク:58.8g 脂質:47.9g 食繊維:11.5g 鉄:5.7mg 食塩相:7.6g	1食分:1539kcal タンパク:60.1g 脂質:40.9g 食繊維:8.7g 鉄:3.8mg 食塩相:6.8g	1食分:1657kcal タンパク:58.5g 脂質:43.3g 食繊維:13.1g 鉄:4.2mg 食塩相:5.8g	1食分:1681kcal タンパク:63.1g 脂質:43.5g 食繊維:9.0g 鉄:6.9mg 食塩相:6.5g	1食分:1502kcal タンパク:50.6g 脂質:33.2g 食繊維:12.5g 鉄:4.4mg 食塩相:7.4g	1食分:1549kcal タンパク:59.4g 脂質:43.8g 食繊維:10.0g 鉄:5.1mg 食塩相:6.2g	1食分:1584kcal タンパク:57.5g 脂質:39.0g 食繊維:10.7g 鉄:5.2mg 食塩相:7.4g





週間献立表



	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝	御飯 かぶの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ シム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め ナムル 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ 大根の味噌バター炒め ビーンズサラダ すまし汁	鶏ガラ醤油ラーメン 春巻き フルーツ おにぎり	御飯 (栗ごはん) 魚の煮付け フルーツ ほうれん草の白和え すまし汁	〔秋桜祭り〕 色とり御弁当	カレーライス コロッケ ブロッコリーと玉子のサラダ ヨーグルト	御飯 鶏のレモン焼き きのこのガーリックソテー フルーツ コーンスープ
夕	御飯 魚のムニエル じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の菜種焼き かぼちゃの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ 大根のコンソメ煮 漬物 コンソメスープ	御飯 肉じゃが ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 サバの山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	1食分:1516kcal タンパク:53.1g 脂質:36.4g 食繊維:13.2g 鉄:5.9mg 食塩相:6.3g	1食分:1779kcal タンパク:59.8g 脂質:64.9g 食繊維:12.0g 鉄:5.7mg 食塩相:6.4g	1食分:1508kcal タンパク:52.9g 脂質:35.4g 食繊維:9.2g 鉄:3.7mg 食塩相:8.7g	1食分:1466kcal タンパク:55.9g 脂質:33.8g 食繊維:12.2g 鉄:5.0mg 食塩相:7.1g	1食分:1611kcal タンパク:50.4g 脂質:43.1g 食繊維:15.0g 鉄:4.9mg 食塩相:6.8g	1食分:1677kcal タンパク:61.9g 脂質:48.8g 食繊維:13.0g 鉄:5.4mg 食塩相:6.2g	1食分:1602kcal タンパク:60.1g 脂質:52.7g 食繊維:7.7g 鉄:3.9mg 食塩相:6.8g



LEOC



週間献立表



	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き シム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉のチーズ焼 ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 海老と豆腐のうま煮 赤魚と昆布の煮付け フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し おかか和え すまし汁	中華丼 春巻 フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 筑前煮 フルーツ すまし汁	比天うどん 貝たくさん厚焼玉子 フルーツ おにぎり	御飯 魚の生姜煮 茄子と豚シャブの卸しホシ フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚の香味焼 蓮根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 漬物 すまし汁	御飯 白身魚の天ぷら 切干し大根の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 メンチカツ みか芋の青海苔炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のチリソース かに焼売 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 豆腐の旨煮 漬物 すまし汁
日計	エネルギー:1599kcal タンパク:56.1g 脂質:43.9g 食繊維:11.5g 鉄:4.2mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1485kcal タンパク:56.8g 脂質:29.3g 食繊維:15.2g 鉄:6.7mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1619kcal タンパク:65.9g 脂質:41.0g 食繊維:11.3g 鉄:4.4mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1660kcal タンパク:53.6g 脂質:53.1g 食繊維:10.2g 鉄:3.5mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1696kcal タンパク:55.2g 脂質:50.5g 食繊維:9.1g 鉄:4.6mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1502kcal タンパク:53.6g 脂質:32.7g 食繊維:7.8g 鉄:3.9mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1468kcal タンパク:57.8g 脂質:30.3g 食繊維:12.6g 鉄:4.5mg 食塩相:6.7g



LEOC



週間献立表



	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 梅ひしお 味噌汁 乳製品		
昼	御飯 鶏肉の韓国風焼き 高野豆腐の博多煮 フルーツ すまし汁	御飯 ミックスフライ 玉子とキャベツのソテー フルーツ コーンスープ	スパゲッティトマトクリームソース ポテトサラダ フルーツ パン	御飯 サバの南蛮漬 小鉢 おでん フルーツ 味噌汁	【ハロウィンメニュー】 バターライス 南瓜のクリームシチュー 彩りサラダ、フルーツ カボチャコロッケ		
夕	御飯 ハンバーグ ねぎソース ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の柚子焼き かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 酢鶏 ツナとブロッコリーの炒め煮 漬物 中華スープ	御飯 鶏の味噌焼 里芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 筑前煮 ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁		
日 計	エネルギー:1686kcal タンパク:58.1g 脂質:49.7g 食繊維:16.0g 鉄:5.3mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1442kcal タンパク:57.9g 脂質:30.4g 食繊維:8.7g 鉄:4.4mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1473kcal タンパク:49.8g 脂質:28.0g 食繊維:13.1g 鉄:4.4mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1694kcal タンパク:57.8g 脂質:53.1g 食繊維:9.5g 鉄:5.7mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1680kcal タンパク:58.0g 脂質:39.7g 食繊維:15.6g 鉄:5.9mg 食塩相:8.0g		



LEOC