

# 10月 献立表



# GHわらしべ舎・ひだまりステ



| 日          | 予定    | 朝食                                | 昼食                                           | 夕食                                    | 栄養価                                                     |
|------------|-------|-----------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1日<br>(火)  |       | ご飯 味噌汁 ほっけ焼き フロッコリーのサラダ 低脂肪乳      | ご飯 みそ汁 すき焼き(温泉卵入り) 青菜の磯部和え りんご               | ご飯 ザーサイスーフ なすい麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え         | E:1937kc C:260.8g<br>P:88.1g D:20.9g<br>F:52.7g S:14.4g |
| 2日<br>(水)  |       | ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのピーナツ和え オレンジ  | ビビンバ おぎと生姜のスーフ トマトと青じこのサラダ 牛乳                | ご飯 味噌汁 エビ玉のケチャップあんかけ レタスとコーンのサラダ      | E:1988kc C:276.1g<br>P:82.0g D:17.3g<br>F:58.5g S:10.2g |
| 3日<br>(木)  |       | ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜の煮びたし 低脂肪乳     | ご飯 みそ汁 豚肉とこんにゃくの炒め えびの酢の物 牛乳                 | ご飯 味噌汁 ぎょうざ 青菜とザーサイの和え物               | E:1897kc C:275.1g<br>P:72.5g D:14.5g<br>F:42.1g S:12.9g |
| 4日<br>(金)  |       | ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し大根炒め煮 オレンジ       | ワンタン麺 ナムル フルーツサラダ(メロン)                       | ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのおひたし       | E:1988kc C:296.3g<br>P:75.7g D:21.1g<br>F:46.6g S:11.9g |
| 5日<br>(土)  | わらしべ祭 | ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の炒め煮 低脂肪乳        | ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草と人参のお浸し(弁当用) 厚焼き玉子(弁当用) オレンジ |                                       | E:1245kc C:163.8g<br>P:53.5g D:11.3g<br>F:39.6g S:6.0g  |
| 6日<br>(日)  | 配食休   |                                   |                                              |                                       |                                                         |
| 7日<br>(月)  | 配食休   |                                   |                                              |                                       |                                                         |
| 8日<br>(火)  |       | ご飯 味噌汁 鰯のみりん漬(朝) ほうれん草のわさび和え 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁 豆腐とひき肉の卵とじ いかの酢味噌あえ 柿                 | カレーピラフ スーフ 魚のフライサラダ                   | E:1903kc C:258.5g<br>P:85.4g D:15.2g<br>F:54.6g S:10.9g |
| 9日<br>(水)  |       | ご飯 味噌汁 ソーセージ 野菜炒め(き・こ) キウイフルーツ    | ご飯 味噌汁 鶏肉となすの香りソースかけ 大根サラダ 牛乳                | ゆかいご飯 味噌汁 カレイの煮付け かにの酢の物              | E:1750kc C:266.1g<br>P:75.9g D:14.2g<br>F:38.1g S:10.7g |
| 10日<br>(木) |       | ご飯 味噌汁 湯豆腐 鳴門煮 低脂肪乳               | ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの卵いため 冷菜シラスおろしかけ ぶどう         | ご飯 味噌汁 ぎょうざ アスパラサラダ                   | E:1880kc C:298.0g<br>P:72.6g D:16.2g<br>F:42.0g S:9.6g  |
| 11日<br>(金) |       | ご飯 味噌汁 納豆 大豆モヤシと豚肉の炒めもの りんご       | ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し 牛乳                    | ご飯 石狩汁 ごま風味の肉じゃが フロッコリーのごま和え          | E:1903kc C:285.7g<br>P:92.7g D:23.9g<br>F:41.2g S:8.5g  |
| 12日<br>(土) |       | ご飯 味噌汁 しゅうまい 春雨の酢の物 低脂肪乳          | 鶏ごぼうごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 柿            | ご飯 みそ汁 豆腐と豚肉のピリ辛炒め キャベツのレモン和え         | E:2120kc C:298.9g<br>P:89.1g D:16.3g<br>F:59.3g S:15.4g |
| 13日<br>(日) | 配食休   |                                   |                                              |                                       |                                                         |
| 14日<br>(月) | 配食休   |                                   |                                              |                                       |                                                         |
| 15日<br>(火) |       | ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き(朝) キャベツの梅肉和え 低脂肪乳   | みそラーメン2 花野菜サラダ りんごのヨーグルトかけ                   | 牛丼 なめこ汁 青菜とちくわのわさび和え オレンジゼリー          | E:1934kc C:311.6g<br>P:85.6g D:19.4g<br>F:31.8g S:10.9g |
| 16日<br>(水) |       | ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ 低脂肪乳          | ご飯 味噌汁 擬製豆腐 キャベツとコーンの胡麻和え 柿                  | ご飯 味噌汁 鰯のムニエル彩り野菜添え フロッコリーのごまドレッシング和え | E:1942kc C:282.6g<br>P:84.5g D:16.9g<br>F:49.6g S:10.3g |



E:エネルギー P:タンパク F:脂質 C:炭水化物 D:食物繊維 S:塩分

# 10月 献立表



GHわらしべ舎・ひだまりステ



| 日          | 予定  | 朝食                                   | 昼食                                | 夕食                                  | 栄養価                                                       |
|------------|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 17日<br>(木) |     | ご飯 味噌汁 卵の花炒め さつまいも オレンジ              | ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 白菜 とひき肉の重ね煮 牛乳      | ご飯 味噌汁 酢豚 きゅうりとザーサイのサラダ             | E:1875kcal C:269.6g<br>P:83.7g D:20.5g<br>F:47.2g S:14.0g |
| 18日<br>(金) |     | ご飯 味噌汁 めかぶ ひじきと大豆の炒め煮 りんご            | ご飯 みそ汁 はるまき 油揚げと水菜のサラダ 牛乳         | ご飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのねぎ塩炒め 青梗菜の桜エビ和え     | E:1857kcal C:268.4g<br>P:70.2g D:21.8g<br>F:54.7g S:9.0g  |
| 19日<br>(土) |     | ご飯 味噌汁 ミートボール フロッコリーのピーナツ和え 低脂肪乳     | バリごはん 中華スープ(ワカメ) トマトと青じそのサラダ 牛乳   | ご飯 さつまいも汁 ほうち焼き ワカメときゅうりの和え物        | E:1827kcal C:262.6g<br>P:80.8g D:14.9g<br>F:46.7g S:11.5g |
| 20日<br>(日) | 配食休 |                                      |                                   |                                     |                                                           |
| 21日<br>(月) | 配食休 |                                      |                                   |                                     |                                                           |
| 22日<br>(火) |     | ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き (朝) 青菜のなめたけ和え 低脂肪乳   | ご飯 もやしと胡麻のスープ マーボー豆腐 拌三絲 オレンジ     | チースカレー 中華スープ(卵) 温野菜サラダ              | E:2083kcal C:288.0g<br>P:88.9g D:20.4g<br>F:58.2g S:11.1g |
| 23日<br>(水) |     | ご飯 味噌汁 ヒジキと生揚げの煮つけ だし巻き卵 低脂肪乳        | カレーピザトースト ポトフ レタスとトマトのサラダ コーヒーゼリー | ご飯 味噌汁 鮭のムニエル(インゲン・ニンジン) キャベツのごま酢あえ | E:1984kcal C:249.2g<br>P:92.2g D:15.6g<br>F:65.7g S:10.4g |
| 24日<br>(木) |     | ご飯 味噌汁 しゅうまい ふきの煮つけ 低脂肪乳             | ご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ ミモザサラダ キウイフルーツ  | ご飯 つみれ汁 豆腐のやまいもソースかけ 青菜の磯部和え        | E:2104kcal C:282.1g<br>P:81.9g D:17.4g<br>F:68.6g S:11.3g |
| 25日<br>(金) |     | ご飯 味噌汁 納豆 野菜の煮物 バナナ                  | ご飯 みそ汁 ハムカツ しょうが和え 牛乳             | あんかけうどん 南瓜の含め煮 キャベツのゆかり和え           | E:1906kcal C:304.7g<br>P:76.0g D:20.8g<br>F:39.2g S:14.2g |
| 26日<br>(土) |     | ご飯 味噌汁 ソーセージ 白菜とザーサイの炒めもの キウイフルーツ    | 栗ときのこのごはん 清汁 ぶりの照り焼き 小松菜のお浸し 牛乳   | ご飯 味噌汁 コロッケ レタスとトマトのサラダ             | E:2043kcal C:282.7g<br>P:68.4g D:16.9g<br>F:63.7g S:13.4g |
| 27日<br>(日) | 配食休 |                                      |                                   |                                     |                                                           |
| 28日<br>(月) | 配食休 |                                      |                                   |                                     |                                                           |
| 29日<br>(火) |     | ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) 青菜とえのきのおひたし 低脂肪乳     | ご飯 味噌汁 はんぺんフライ フロッコリーのピーナツ和え 柿    | ご飯 味噌汁 鶏肉のポン酢焼き 温野菜のなめたけかけ          | E:1807kcal C:274.5g<br>P:86.7g D:18.6g<br>F:38.2g S:10.5g |
| 30日<br>(水) |     | ご飯 味噌汁 シラス納豆 もやしとちくわの中華カレー炒め キウイフルーツ | 天丼 きのこと汁 いかの酢味噌あえ 牛乳              | ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草の辛し和え             | E:1968kcal C:303.4g<br>P:78.0g D:21.7g<br>F:46.7g S:10.4g |
| 31日<br>(木) |     | ご飯 味噌汁 とろろ ひじきと大豆の炒め煮 バナナ            | ご飯 味噌汁 肉じゃが 胡瓜とカニカマの酢の物 牛乳        | ご飯 清汁 鯖の味噌煮 青菜とザーサイの和え物             | E:1819kcal C:291.9g<br>P:72.7g D:20.7g<br>F:37.6g S:14.4g |

E:エネルギー P:タンパク F:脂質 C:炭水化物 D:食物繊維 S:塩分



