






令和 4年 10月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	水	木	金	土
					1日 (510kcal 塩2.8g)
					親子蒸し 茄子の甘味噌かけ 漬物・お吸い物 果物
3日 (486kcal 塩分3.0g)	4日 (514kcal 塩分3.6g)	5日 (530kcal 塩分2.8g)	6日 (540kcal 塩分3.3g)	7日 (540kcal 塩分1.9g)	8日 (542kcal 塩分1.3g)
握り寿司 野菜のきんぴら 漬物・お吸い物 果物	麻婆豆腐 中華サラダ 漬物・味噌汁 果物	焼き魚の香おろし和え 里芋のそぼろあんかけ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	キャベツのクリーム煮 マカロニサラダ 漬物・味噌汁 果物	煮込みハンバーグ サラダ コンソメスープ 果物	魚のムニエル香味野菜 白和え 漬物・味噌汁 果物
10日 (533kcal 塩分3.6g)	11日 (533kcal 塩分3.3g)	12日 (530kcal 塩分3.2g)	13日 (539kcal 塩分3.1g)	14日 (453kcal 塩分3.1g)	15日 (515kcal 塩分2.1g)
筑前煮 土佐酢和え 漬物・味噌汁 果物	魚の粕漬焼 高野豆腐の卵とじ 漬物・味噌汁 果物	魚の幽庵焼き スパゲッティサラダ 漬物・味噌汁 果物	栗ごはん・煮魚 胡麻和え お吸い物 果物	巻き寿司 茶碗蒸し 漬物・味噌汁 ヨーグルト	チキンカツ 酢の物 漬物・味噌汁 果物
17日 (534kcal 塩分2.4g)	18日 (537kcal 塩分2.5g)	19日 (486kcal 塩分3.0g)	20日 (536kcal 塩分3.2g)	21日 (540kcal 塩分3.2g)	22日 (589kcal 塩分3.5g)
生姜焼き 胡麻マヨ和え 漬物・味噌汁 果物	チキンカレー サラダ 漬物 ヨーグルト	握り寿司 野菜の揚げびたし 漬物・お吸い物 果物	ロール白菜 青菜の辛子和え 漬物・味噌汁 果物	回鍋肉 中華風サラダ 漬物・スープ 果物	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの胡麻和え 煮豆・なめこおろし汁 ヨーグルト
24日 (520kcal 塩分3.0g)	25日 (534kcal 塩分2.9g)	26日 (531kcal 塩分2.1g)	27日 (536kcal 塩分3.1g)	28日 (531kcal 塩分2.2g)	29日 (527kcal 塩分2.5g)
魚の蒲焼 三色和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚の南部焼き かぼちゃのそぼろ煮 漬物・味噌汁 果物	鶏のパプリカ焼き お浸し 漬物・味噌汁 果物	白身魚のグリル サラダ スープ ヨーグルト	魚の味噌煮 酢の物 漬物・かきたま汁 果物	きのこそぼろ丼 青菜の和え物 漬物・味噌汁 果物
31日 (534kcal 塩分2.4g)					
鶏のケチャップ煮 パンプキンサラダ 漬物・味噌汁 果物	秋の食材はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏場の疲れを取る働きがあり、これから迎える冬場に備えた体作りに役立つと言われています。ついつい食べ過ぎてしまうのは、冬に備えるための自然な欲求のようです。				

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。