

令和 6年 10月分 献立予定表

栄 養 科

月	火	木	金	土
	1日 (521kcal 塩分3.2g) 豚 丼 和え物 漬物・味噌汁 果 物	3日 (510kcal 塩分2.8g) 親子蒸し 甘味噌かけ 漬物・お吸い物 果 物	4日 (514kcal 塩分3.6g) 麻婆豆腐 サラダ 漬物・スープ 果 物	5日 (533kcal 塩分3.3g) 梅しそロールささみカツ 高野豆腐の卵とじ 漬物・味噌汁 果 物
	7日 (540kcal 塩分1.9g) 煮込みハンバーグ サラダ 漬物・スープ 果 物	8日 (542kcal 塩分1.3g) 魚のムニエル香味野菜 和え物 漬物・味噌汁 果 物	10日 (537kcal 塩分2.5g) チキンカレー サラダ 漬物・スープ ヨーグルト	11日 (534kcal 塩分2.4g) ★おもてなし御膳★ 行楽弁当 果物・味噌汁 
14日 (520kcal 塩分3.1g) 巻き寿司 サラダ 漬物・けんちん汁 果 物	15日 (509kcal 塩分3.3g) 鶏と舞茸のクリーム煮 和え物 漬物・味噌汁 果 物	17日 (526kcal 塩分2.9g) 魚と豆腐の炒め物 煮 物 漬物・味噌汁 果 物	18日 (530kcal 塩分2.8g) 焼き魚の香おろし和え 煮 物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	19日 (527kcal 塩分2.5g) きのごそぼろ丼 サラダ 漬物・味噌汁 果 物
21日 (540kcal 塩分3.2g) 回鍋肉 サラダ 漬物・スープ 果 物	22日 (536kcal 塩分3.2g) 蓮根のはさみ焼き 和え物 漬物・味噌汁 果 物	24日 (534kcal 塩分2.9g) 魚の南部焼き 和え物 漬物・味噌汁 果 物	25日 (520kcal 塩分3.1g) 巻き寿司 サラダ 漬物・けんちん汁 果 物	26日 (536kcal 塩分3.1g) 白身魚のグリル サラダ 漬物・スープ ヨーグルト
28日 (531kcal 塩分2.2g) 魚の味噌煮 酢の物 漬物・かきたま汁 果 物	29日 (546kcal 塩分2.4g) 魚の塩焼き 煮 物 漬物・豚 汁 ヨーグルト	31日 (534kcal 塩分2.4g) 生姜焼き 和え物 漬物・味噌汁 果 物		

多くの食物が実りを迎える食欲の秋。秋が旬の食材に含まれる栄養は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。

来る寒い冬に備え、栄養を蓄えておくためにも、秋の食材をたくさん採り入れることは大切です。

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。