



令和2年10月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	カレーライス ミックスサラダ メイグルト 福神漬け	豚小間 鶏小間	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング 乳酸菌飲料	玉葱 にんじん レタス キャベツ かいわれ コーン ミニトマト 福神漬	1食分：814kcal
2	金	ご飯 みそ汁 煮つけ 大根ちくわのマヨネーズ和え	手羽元 厚揚げ ちくわ みそ	米 板こんにやく さとう マヨネーズ 焼きふ	大根 にんじん しいたけ チンゲンサイ きゅうり わかめ	1食分：624kcal
5	月	むぎごはん イカフライ ひじき煮 みそ汁	イカカツ だいち ちくわ 油揚げ みそ	米 むぎ サラダ油 和風ドレッシング さとう	キャベツ にんじん ひじき 絹さや たまねぎ ねぎ	1食分：564kcal
6	火	ご飯 魚のチーズ焼き マカロニサラダ クラムチャウダー 果物	ホキ ピザチーズ プレスハム あさりむき身 牛乳	米 薄力粉 ドレッシング マカロニ マヨネーズ じゃがいも コーンスターチ	キャベツ かいわれ トマト 人参 きゅうり たまねぎ マッシュルーム缶 オレンジ	1食分：662kcal
7	水	ご飯 たまごスープ チキンソテーチリソース ピーマンソテー	鶏もも たまご	米 ドレッシング サラダ油	レタス キャベツ トマト ピーマン パプリカ コーン 干しいたけ ねぎ	1食分：520kcal
8	木	ご飯 すまし汁 松風焼き ほうれん草のサラダ 漬物	鶏ミンチ たまご	米 パン粉 ごま ドレッシング マヨネーズ	白ねぎ キャベツ しいたけ ほうれん草 りんご トマト たけのこ ねぎ きゅうり漬	1食分：659kcal
9	金	ジュース 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚グーヤー 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	干しいたけ にんじん ひじき ねぎ きゅうり もやし	1食分：739kcal
12	月	あわごはん みそ汁 コロケ 切干大根サラダ つぼ漬け	シーチキン みそ	あわもち 米 コロケ サラダ油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ 人参 わかめ かいわれ 切干大根 たまねぎ たくあん干し	1食分：689kcal
13	火	ご飯 魚のマリネ かぼちゃのサラダ ミネストローネ Caふりかけ	ホキ プレスハム ベーコン	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 さとう ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ピーマン パプリカ レタス トマト かぼちゃ きゅうり セロリー トマト	1食分：657kcal
14	水	親子丼 昆布和え 中華スープ パイン缶	鶏もも たまご かにかま	米 さとう ごま	人参 玉葱 しいたけ 白菜 絹さや 紅しょうが のり しそ 塩昆布 コーン きく	1食分：645kcal
15	木	ご飯 ミートローフ ポテトサラダ コーンクリームスープ	合挽き肉 たまご プレスハム 牛乳	米 パン粉 サラダ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ 薄力粉	キャベツ かいわれ トマト きゅうり にんじん コーン クリームコーン缶 たまねぎ	1食分：755kcal
16	金	ご飯 酢鶏 豆苗のゴマ和え かき玉汁	鶏もも ささみ たまご	米 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし 赤パプリカ 白ね	1食分：672kcal
19	月	ご飯 ミックスフライ スパゲティーナポリタン コンソメスープ	ハム野菜ロールフライ ウインナー	米 冷凍コロケ サラダ油 スパゲッティ(乾)	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン えのきたけ ホールコーン缶 わかめ	1食分：665kcal
20	火	おにぎり 野菜ラーメン キムチ ゼリー	豚小間 なんと ゼラチン	米 中華めん サラダ油 さとう	玉葱 キャベツ 人参 もやし くらげ コーン わかめ 白菜 きゆ	1食分：618kcal
21	水	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き いんげん炒め 冷奴	さば みそ 豆腐	米 さとう ごま油 焼きふ	山海ぶししそ えのき みずな 人参 いんげん 赤パプリカ 玉葱 コーン	1食分：656kcal
22	木	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	豚ローススライス 油揚げ みそ	米 さとう サラダ油	玉葱 キャベツ なら もずく きゅうり ほうれんそう	1食分：740kcal
23	金	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら みかん缶	豆腐 ポーク みそ	米 サラダ油 さつまいも 薄力粉 焼きふ	キャベツ 人参 玉葱 なら こまつな みかん缶	1食分：630kcal
26	月	ご飯 すまし汁 ハンバーグ 揚げなすのおろしだれ	ハンバーグ	米 ドレッシング	人参 きゅうり キャベツ なす オクラ 大根 あおさ たまねぎ	1食分：599kcal
27	火	ご飯 みそ汁 さばのみそ煮 いりどり	さば みそ 鶏もも たまご	米 板こんにやく サラダ油 さとう	きゅうり 白菜 ごぼう 人参 れんこん しいたけ いんげん 白ねぎ かいわ	1食分：674kcal
28	水	ハヤシライス 海藻サラダ ゼリー らっきょう	豚小間 シーチキン ゼラチン	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ごま油 さとう	たまねぎ マッシュルーム レタス キャベツ オレンジジュース らっきよ	1食分：724kcal
29	木	ご飯 スープ 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	鶏もも プレスハム ベーコン	米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	キャベツ かいわれ トマト にんじん きゅうり たまねぎ 赤パプリカ	1食分：678kcal
30	金	ご飯 みそ汁 うじら豆腐 筑前煮	豆腐 さかなのすり身 たまご ちきあげ 油揚げ みそ	米 さとう ピーナッツバター サラダ油 ドレッシング さといも 板こんにやく	人参 きくらげ ねぎ キャベツ トマト ごぼう 絹さや ほうれんそう	1食分：675kcal