



# 令和3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	金	三色丼 豆腐と水菜のサラダ みそ汁	鶏ミンチ たまご 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう 片栗粉 サラダ油 ごまドレッシング	小松菜 みずな 人参 わかめ たまねぎ ねぎ	1人分：650kcal
4	月	むぎごはん みそ汁 豚カツ ひじき煮	豚ロース たまご だいず ちくわ みそ	米 むぎ 薄力粉 パン粉 大豆油 さとう 焼きふ	キャベツ ひじき 人参 絹さや ほうれんそう ねぎ	1人分：706kcal
5	火	ご飯 みそ汁 鮭の西京焼き 麩チャンプルー	べにざけ 白みそ みそ たまご ポーク 豆腐	米 車ふ、サラダ油	白菜 きゅうり しそ 山海ぶし 人参 なら キャベツ なめこ ねぎ	1人分：565kcal
6	水	ご飯 みそ汁 チキンソテー 大根ちくわのマヨネーズ和え	鶏もも ちくわ 油揚げ みそ	米 和風ドレッシング マヨネーズ	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり わかめ チンゲンサイ	1人分：550kcal
7	木	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 さつまいもスライス 薄力粉	キャベツ 人参 玉葱 なら わかめ 小松菜 みかん缶	1人分：629kcal
8	金	おにぎり きつねうどん 大根とささみの梅和え きびなごから揚げ	かつお節 リティナー赤 味付けいなり ささみ きびなご	米 うどん 片栗粉 サラダ油 和風ドレッシング	干しいたけ わかめ 大根 きゅうり 山海ぶし しそ レタス ねぎ	1人分：571kcal
11	月	あわごはん みそ汁 イカフライ ピーマンソテー 青かつぱ	イカカツ ウインナー みそ	あわもち 米 サラダ油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ コーン缶 玉葱 わかめ きゅうり漬	1人分：576kcal
12	火	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	玉葱 マッシュルーム レタス キャベツ ぶどうジュース らっきょう	1人分：731kcal
13	水	ご飯 すまし汁 サバのしそ風味焼き 大根のそぼろ煮	さば 鶏ミンチ	米 さとう 片栗粉	山海ぶし しそ えのきたけ みずな 人参 大根 たけのこ あおさ	1人分：581kcal
14	木	ご飯 中華スープ 酢鶏 豆苗のゴマ和え	鶏もも ささみ ロースハム	米 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	ピーマン 人参 玉葱 ねぎ れんこん しいたけ 豆苗 もやし 赤パプリカ しめじ	1人分：672kcal
15	金	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	豚ローススライス みそ	米 さとう サラダ油 焼きふ	玉葱 キャベツ なら もずく きゅうり ほうれんそう	1人分：736kcal
18	月	チキンカツ丼 切干大根サラダ みそ汁 しば漬	チキンカツ シーチキン みそ	米 サラダ油 ごま ごまドレッシング	キャベツ 切干大根 かいわれ なめこ チンゲンサイ しば漬	1人分：685kcal
19	火	ご飯 スープ 魚のピカタ スパゲティーサラダ	ホキ たまご プレスハム ベーコン	米 薄力粉 ドレッシング スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり えのきたけ たまねぎ	1人分：576kcal
20	水	ご飯 スープ チキンソテーチリソース かぼちゃのサラダ	鶏もも プレスハム たまご	米 和風ドレッシング マヨネーズ ごま油	レタス キャベツ かいわれ かぼちゃ 玉葱 きゅうり トマト しいたけ 白ねぎ	1人分：574kcal
21	木	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 人参 ひじき ねぎ きゅうり もやし	1人分：739kcal
22	金	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 冷凍なす オクラ 大根 あおさ たまねぎ	1人分：599kcal
25	月	ご飯 みそ汁 コロケ シュウマイ きんぴらごぼう	しゅうまい 豆腐 みそ	米 コロケ サラダ油 ごま油 さとう	サニーレタス ごぼう にんじん こまつな	1人分：651kcal
26	火	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 肉じゃが	さば みそ 鶏もも	米 じゃがいも さとう サラダ油	きゅうり もやし 玉葱 人参 さやえんどう えのきたけ あおさ	1人分：689kcal
27	水	カレーライス ドレッシング和え みかんジュース 福神漬	豚小間 鶏小間 かにかま	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ パプリカ コーン みかんジュース 福神漬	1人分：785kcal
28	木	ご飯 すまし汁 チキンソテー 筑前煮	鶏もも ちきあげ	米 和風ドレッシング さといも 板こんにやく サラダ油	レタス キャベツ トマト ごぼう 人参 絹さや もずく ねぎ	1人分：538kcal
29	金	ご飯 みそ汁 おでん しらす酢の物	ちくわ 豆腐 しらす 油揚げ みそ	米 板こんにやく さとう	大根 人参 こんぶ チンゲンサイ きゅうり わかめ ほうれんそう	1人分：528kcal