

# 10月のこんだて

3日・17日（月）

肉豆腐  
ほうれん草の磯香あえ  
きのこのみそ汁



エネルギー 403kcal  
タンパク質 17.3g  
脂質 15.5g  
塩分 2.2g

4日・18日（火）

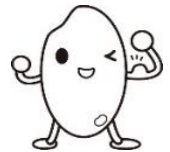
鶏肉のりんごソース  
フランクソテー  
クリームシチュー



エネルギー 457kcal  
タンパク質 17.9g  
脂質 17.6g  
塩分 1.8g

5日・19日（水）

さばのソース煮  
野菜の五目煮  
大根の白みそ汁



エネルギー 429kcal  
タンパク質 19.7g  
脂質 12.4g  
塩分 2.6g

6日・20日（木）

かぼちゃのカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 508kcal  
タンパク質 13.8g  
脂質 16.7g  
塩分 2.6g

7日・21日（金）

鶏とさつまいもの甘辛あえ  
キャベツのしらすあえ  
小松菜のスープ



エネルギー 418kcal  
タンパク質 12g  
脂質 15.5g  
塩分 1.1g

11日・25日（火）

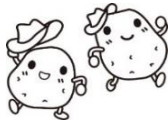
牛肉のオイスター  
ソース炒め  
ブロッコリーと  
きのこのサラダ  
もやしのスープ



エネルギー 392kcal  
タンパク質 14.3g  
脂質 17.1g  
塩分 2g

12日・26日（水）

白身魚のフライ  
ポテトサラダ  
マーボー豆腐スープ



エネルギー 442kcal  
タンパク質 21g  
脂質 15.7g  
塩分 1.3g

13日・27日（木）

みそ風味ミートローフ  
れんこんのツナサラダ  
わかめスープ



エネルギー 485kcal  
タンパク質 20.1g  
脂質 19g  
塩分 2.4g

14日（金）

魚のきのこみそ焼き  
ひじきのそぼろ煮  
秋野菜の彩り汁



エネルギー 424kcal  
タンパク質 21.7g  
脂質 12.9g  
塩分 1.7g

24日（月）

赤魚の野菜あんかけ  
小松菜のカニカマあえ  
大根のすまし汁



エネルギー 387kcal  
タンパク質 17.5g  
脂質 10.8g  
塩分 1.7g

28日（金）

チキンライス  
かぼちゃコロッケ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ



エネルギー 497kcal  
タンパク質 14.7g  
脂質 16.9g  
塩分 2.5g

31日（月）

高野豆腐のそぼろ丼  
かぼちゃの昆布あえ  
水菜のすまし汁



エネルギー 383kcal  
タンパク質 14.7g  
脂質 8.8g  
塩分 1.9g

## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 ・ 17 (月)	白飯 肉豆腐 ほうれん草の磯香あえ きのこのみそ汁	米、砂糖、油 こんにゃく	焼き豆腐、牛肉 みそ、のり佃煮	えのきたけ、にんじん たまねぎ、もやし ほうれんそう こまつな、ねぎ まいたけ、しめじ しいたけ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 鶏肉のりんごソース フランクソテー クリームシチュー	米、じゃがいも 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉 フランクフルト	りんご、キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん	お茶 五平餅（4日） 牛乳 大学芋（18日）
5 ・ 19 (水)	白飯 さばのソース煮 野菜の五目煮 大根の白みそ汁	米、さといも 砂糖、ふ、油	さば、白みそ こんぶ	だいこん、にんじん れんこん、たまねぎ ごぼう、ねぎ 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 鶏とさつまいもの甘辛あえ キャベツのしらすあえ 小松菜のスープ	米、さつまいも 油、片栗粉 砂糖、ごま	鶏肉、ベーコン しらす干し	キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが	牛乳 ごま蒸しパン （7日） お好み焼き （21日）
11 ・ 25 (火)	白飯 牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーと きのこのサラダ もやしのスープ	米、ごま油、砂糖 フレンチドレッシング	牛肉、ハム	たまねぎ、もやし ブロッコリー、ねぎ しめじ、ピーマン えのきたけ、にんじん にんにく、しょうが キャベツ	牛乳 かみなりおこし風 （11日） 米麴ケーキ （25日）
12 ・ 26 (水)	白飯 白身魚のフライ ポテトサラダ マーボー豆腐スープ	米、じゃがいも マヨネーズ、小麦粉 パン粉、油、片栗粉 オリーブ油、砂糖	メルルーサ 木綿豆腐、卵 豚ひき肉、牛乳	きゅうり にんじん にら、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 みそ風味ミートローフ れんこんのツナサラダ わかめスープ	米、パン粉、砂糖 油、オリーブ油 ふ、ごま	絹ごし豆腐、 牛ひき肉、豚ひき肉 牛乳、ツナ油漬缶 みそ、わかめ	たまねぎ、キャベツ いんげん、こまつな れんこん、えのきたけ にんじん、コーン	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 魚のきのこみそ焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜の彩り汁	米、さつまいも 砂糖、ごま油 ごま	シルバー、豚肉 鶏ひき肉、みそ 油揚げ、ひじき	にんじん、れんこん まいたけ、しめじ えのきたけ、いんげん ブロッコリー しょうが	牛乳 豆腐ドーナツ
24 (月)	白飯 赤魚の野菜あんかけ 小松菜のカニカマあえ 大根のすまし汁	米、油、小麦粉 砂糖、ふ、片栗粉	あかうお かにかまぼこ	たまねぎ、だいこん こまつな、キャベツ にんじん、しめじ グリーンピース しょうが	牛乳 お菓子
28 (金)	チキンライス かぼちゃコロッケ ココロサラダ コンソメスープ フルーツ	米、さつまいも 油、パン粉 小麦粉	鶏肉、豚肉 ウインナー ハム、豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、みかん缶 パイン缶、コーン きゅうり、だいこん グリーンピース ピーマン	お茶 ゼリー
31 (月)	高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃの昆布あえ 水菜のすまし汁	米、油、砂糖 ごま	鶏ひき肉 高野豆腐 塩こんぶ かつお節	たまねぎ、コーン みずな、えのきたけ ほうれんそう かぼちゃ しょうが	牛乳 お菓子

☞ 4日のおやつ「五平餅」は、岐阜、長野の郷土料理です。焼いた味噌だれが香ばしい  
素朴なおやつです。

☞ 5日・19日「野菜の五目煮」の五目は「5種類の食材」という意味ではなく  
「いろいろな種類」という意味です。いろいろな野菜の歯ごたえを感じられます。