

昼食献立表（例10月）

日（曜日）		1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
献立		アジのみりん焼き	豆腐ハンバーグ	鶏の照り焼き	さんま塩焼き	マーボーナス	サバの塩焼き
		コロッケ	玉子焼き	中華炒め	アスパラ炒め	エビ包み揚げ	白菜炒め
		炒め物	ブロッコリー炒め	がんも煮	さつま芋の煮物	ジャーマンポテト	ミートボール
		ビーンズサラダ	明太子和え	湯葉和え	お浸し	ごま和え	根菜サラダ
エネルギー		600kcal	569kcal	584kcal	598kcal	593kcal	585kcal
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g
日（曜日）	7日（日）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
献立		かき揚げ	野菜と豚肉炒め	タラの粕漬焼き	牛肉炒め	鮭の塩焼き	チキン唐揚げ
		切干大根煮	田楽	バター醤油炒め	玉子焼き	焼きナスそぼろあんかけ	切干大根煮
		ツナソテー	金平ごぼう	ふわふわ揚げ	じゃが芋煮	炒め物	ピリ辛炒め
		えのき昆布	煮豆	ポテトサラダ	マカロニサラダ	春雨サラダ	ユズ和え
エネルギー		580kcal	593kcal	570kcal	610kcal	593kcal	600kcal
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.8g	1.9g
日（曜日）	14日（日）	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
献立		ロールキャバツ	揚げだし豆腐	さんま蒲焼	とんかつ	さわら西京焼き	ソイのみりん焼き
		ハムサンドフライ	いんげん炒め	玉子焼き	えび炒め	厚揚げの煮物	五目炒め
		カレー炒め	五目巾着	炒め煮	おかか煮	揚げ芋	コーンフライ
		子持ちこんにゃく	きのこサラダ	さつま芋サラダ	酢の物	ひじきサラダ	中華サラダ
エネルギー		595kcal	591kcal	580kcal	589kcal	599kcal	590kcal
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g
日（曜日）	21日（日）	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
献立		カレイ唐揚げ	焼肉風	鮭塩焼き	カニ玉	サバ照り焼き	鶏と大根の煮物
		ナスの煮物	帆立フライ	ビーフソテー	餃子	マグロ串カツ	挟み揚げ
		小松菜炒め	里芋の煮物	グラタン風	煮物	ふき炒め	玉子焼き
		梅和え	和え物	しら和え	生姜和え	ごぼうサラダ	なめ苺和え
エネルギー		571kcal	595kcal	593kcal	588kcal	591kcal	591kcal
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.8g	1.9g	1.8g	1.8g
日（曜日）	28日（日）	29日（月）	30日（火）	31日（水）			
献立		筑前煮	赤魚西京焼き	オイスターソース炒め	ブリの照り焼き		
		卵の花	高野豆腐煮	ミニおムツのミートソースかけ	南瓜煮		
		しゅうまい	ケチャップ炒め	えびカツ	みそ炒め		
		とびっこ和え	スパゲティサラダ	ボン酢和え	ツナ和え		
エネルギー		592kcal	588kcal	589kcal	592kcal		
食塩相当量		1.9g	1.8g	1.9g	1.8g		

仕入れ等諸事情により献立内容が変更になることもあります。何卒ご了承下さい。

夕食献立表（例10月）

日（曜日）		1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
献立		豚肉の生姜焼き	ホッケ塩焼き	おでん	肉団子の甘酢あん	赤魚西京焼き	厚揚げ炒め
		ほうれん草炒め	ベーコンソテー	えびカツ	餃子	大根の煮物	煮物
		ナスの煮物	煮浸し	ミックスソテー	コンソメ炒め	寄せ揚げフライ	コーンフライ
		ごぼうサラダ	酢の物	マカロニサラダ	生姜和え	南瓜サラダ	和え物
エネルギー		594kcal	560kcal	579kcal	583kcal	593kcal	585kcal
食塩相当量		1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.7g
日（曜日）	7日（日）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
献立		肉じゃが	ブリの照り焼き	煮込みハンバーグ	さわら粕漬け焼	酢豚	焼豆腐ステーキ
		野菜とあさりのソテー	えび団子の煮物	帆立フライ	山菜巾着	シウマイ	野菜炒め
		玉子焼き	きのこ炒め	ブロッコリー炒め	青菜炒め	帆立炒め	れんこん金平
		紅葉なめこ	カニ風マヨ和え	サケ和え	ごま和え	オクラの和え物	スパゲティサラダ
エネルギー		580kcal	593kcal	600kcal	582kcal	610kcal	578kcal
食塩相当量		1.8g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g
日（曜日）	14日（日）	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
献立		鮭の塩焼き	豚の角煮	エビフライ	サバ生姜煮	鶏の照り焼き	炊き合わせ
		根菜ひじき	ピーマン炒め	がんも煮	南瓜の甘煮	フキ炒め	ピーマン肉詰
		さつま揚げ炒め	京合わせ	大根の炒め物	コーンソテー	大豆煮	ずいきの煮物
		マヨ和え	お浸し	春雨サラダ	山菜おろし	なめたけ和え	ポテトサラダ
エネルギー		600kcal	595kcal	592kcal	577kcal	580kcal	600kcal
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.8g
日（曜日）	21日（日）	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
献立		シチュー風	ホッケ醤油焼き	鶏の唐揚げ	さんま塩焼き	肉豆腐	タラの味噌漬焼
		キャベツ炒め	金平ごぼう	ウインナー炒め	カリフラワー炒め	さつま芋の煮物	いんげんちぎり揚げ
		えび春巻	がんもの煮物	切干大根	煮ひじきの煮物	カレー炒め	竹の子炒め
		煮豆	スパゲッティサラダ	ナムル	ゆば和え	菜の花和え	なます
エネルギー		593kcal	586kcal	610kcal	593kcal	592kcal	597kcal
食塩相当量		1.9g	2.0g	1.8g	1.9g	1.8g	1.9g
日（曜日）	28日（日）	29日（月）	30日（火）	31日（水）			
献立		野菜入り豆腐揚げ	メンチカツ	鮭みりん焼き	鶏のゴマ焼き		
		ハム炒め	ポトフ風	芋の煮物	煮物		
		焼きなす	いんげん炒め	金平ごぼう	玉子豆腐		
		えのき昆布	ポテトサラダ	ひじきサラダ	たらこ和え		
エネルギー		595kcal	595kcal	580kcal	570kcal		
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.9g	1.9g		

仕入れ等諸事情により献立内容が変更になることもあります。何卒ご了承下さい。