

献立表 エコノミー

栄養士

期 間：2024/10/1~2024/10/31

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
朝食	 <p>10月 ... 神奈月 ...</p>	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー レーズンドッグ 牛乳	厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 味噌汁	白身魚のムニエル 菜の花の煮付 ミニストロベリーツイスト 牛乳	出し巻き卵 切干大根の煮付 味噌汁	グリルチキン えんどうのソテー NEGイエローロール ヨーグルト 牛乳	
		1284* - 455kcal 食塩 1.5g	1284* - 112kcal 食塩 1.8g	1284* - 361kcal 食塩 1.5g	1284* - 149kcal 食塩 2.4g	1284* - 457kcal 食塩 2.3g	
		かに玉あんかけ チンゲン菜のおかか和え ちくわの磯辺焼き 中華スープ 漬物	白身魚の野菜あん さつま芋の甘露 いんげんとコーンの炒め物 コンソメスープ	チンジャオロース風炒め 金平ごぼう 枝豆のふんわり天 中華スープ 漬物	せんざんき 付合せ(ボイルキャベツ) いもたき みかんゼリー 石花汁	海鮮の和風煮込み 小松菜のごま和え 春巻 中華スープ 漬物	
昼食	1284* - 211kcal 食塩 4.3g	1284* - 279kcal 食塩 3.3g	1284* - 263kcal 食塩 3.6g	1284* - 502kcal 食塩 3.8g	1284* - 215kcal 食塩 3.5g		
	鶏肉と野菜のクリーム煮 ナポリタン 三色ピーマン炒め コンソメスープ	豚丼 大豆煮 えんどうの炒め物 味噌汁 漬物	豆腐ハンバーグきのこソース 大豆煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	鱈の味噌煮 人参の炒め物 花型豆腐の煮付 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 漬物	ロールキャベツマトソース カリフラワーの煮付 いんげんとコーンの炒め物 コンソメスープ		
	1284* - 315kcal 食塩 5.8g	1284* - 321kcal 食塩 2.9g	1284* - 314kcal 食塩 3.4g	1284* - 294kcal 食塩 3.7g	1284* - 116kcal 食塩 3.4g		
朝食	6	7	8	9	10	11	
	スクランブルエッグ ポテトサラダ 黒糖食パン 牛乳	さわらの南蛮漬 カリフラワーの炒め物 味噌汁	和風ロシナンズ チンゲン菜の煮浸し カスタードクリームパン 牛乳	おろしハンバーグ 菜の花の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー レーズンドッグ 牛乳	赤魚の照焼 茄子の煮浸し 味噌汁	鶏つくね アツパルポテト ミニ抹茶ツイスト ヨーグルト 牛乳
	1284* - 541kcal 食塩 2.3g	1284* - 116kcal 食塩 1.9g	1284* - 470kcal 食塩 1.9g	1284* - 102kcal 食塩 2.1g	1284* - 457kcal 食塩 1.3g	1284* - 171kcal 食塩 2.2g	1284* - 563kcal 食塩 2g
昼食	アジフライ うの花 ブロッコリーの和え物 味噌汁	オムレツデミソース 菜の花の和え物 高野の含め煮 コンソメスープ	けんちんそば 肉回子 付合せ(ボイルいんげん) きのこ玉子焼 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁	照焼チキン 付合せ(赤板) 人参の炒め物 枝豆のふんわり天 味噌汁 漬物	カレイの煮付 付合せ(赤板) 人参の炒め物 枝豆のふんわり天 味噌汁 漬物	きのこのカレーライス ブロッコリーの和え物 もやしの塩炒め 漬物	豚の生姜焼き オムレツ からし菜のおかか和え 味噌汁 漬物
	1284* - 223kcal 食塩 2.4g	1284* - 268kcal 食塩 5g	1284* - 355kcal 食塩 3.7g	1284* - 217kcal 食塩 2.5g	1284* - 204kcal 食塩 3.9g	1284* - 329kcal 食塩 4.6g	1284* - 283kcal 食塩 2.6g
	鶏と厚揚げのオイスター煮 南瓜の煮物 もやしのナムル 中華スープ	中華丼 からし菜の炒め物 かしのナムル 中華スープ 漬物	鮭の幽庵焼 付合せ(ういす豆) 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 味噌汁	はんぺんチーズサンド 付合せ(ボイルブロッコリー) さつま芋の甘露 小松菜のおかか和え コンソメスープ 漬物	酢豚 ちくわの磯辺焼き チンゲン菜のごま炒め 中華スープ	鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 えんどうの炒め煮 味噌汁	豆腐ナゲット 付合せ(ナポリタン) いんげんとコーンの炒め物 カリフラワーの和え物 コンソメスープ
1284* - 276kcal 食塩 3.5g	1284* - 209kcal 食塩 3.8g	1284* - 253kcal 食塩 2.9g	1284* - 259kcal 食塩 3.5g	1284* - 336kcal 食塩 4g	1284* - 331kcal 食塩 3.4g	1284* - 270kcal 食塩 3.9g	
朝食	13	14	15	16	17	18	
	ローソクハシのソテー アツパルのポテト NEGロール 牛乳	厚揚げの生姜煮 ヒンギスの炒め煮 味噌汁	白身魚のムニエル カリフラワーのソテー 食パン 牛乳	照焼ハンバーグ ほうれん草のソテー 味噌汁	プレーンオムレツ えんどうのソテー はちみつパン 牛乳	さわらの南蛮漬 小松菜のソテー 味噌汁	グリルチキン スパササラダ レーズンドッグ ヨーグルト 牛乳
	1284* - 406kcal 食塩 1.8g	1284* - 130kcal 食塩 2g	1284* - 344kcal 食塩 1.6g	1284* - 115kcal 食塩 2g	1284* - 375kcal 食塩 1g	1284* - 111kcal 食塩 1.8g	1284* - 537kcal 食塩 2.6g
昼食	すき焼風煮 ほうれん草の菜種和え 切干大根の煮付 味噌汁	デミハンバーグ 付合せ(スナップエンドウ) 三色ピーマン炒め キャベツの塩昆布炒め コンソメスープ	コロコト二種盛 付合せ(ボイルブロッコリー) 大豆煮 からし菜の炒め物 えんどうの炒め煮 コンソメスープ 漬物	赤魚の煮付 付合せ(筍煮) からし菜の炒め物 高野の含め煮 味噌汁	チキン南蛮 さつま芋の甘露 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	豆腐のあんかけ チンゲン菜のごま炒め しょうが天の炒め物 中華スープ	メンチカツ 付合せ(ボイルキャベツ) からし菜の煮浸し 南瓜の煮物 コンソメスープ 漬物
	1284* - 292kcal 食塩 3.2g	1284* - 232kcal 食塩 3.9g	1284* - 323kcal 食塩 3.9g	1284* - 223kcal 食塩 3.3g	1284* - 583kcal 食塩 3.9g	1284* - 308kcal 食塩 4.8g	1284* - 330kcal 食塩 3.8g
	白身魚のチリソース 小松菜のごま和え かしのナムル 中華スープ	きつねうどん 菜の花のお浸し きのこ玉子焼	親子丼 チンゲン菜のおかか和え 枝豆のふんわり天 味噌汁	豚とキャベツのみそ炒め 人参の炒め物 ちくわの磯辺焼き 中華スープ 漬物	海鮮の和風煮込み 花型豆腐の煮付 もやしの塩炒め 中華スープ	肉じゃが ブロッコリーの和え物 金平ごぼう 味噌汁 漬物	鱈の照焼 付合せ(しめじ) いんげんとコーンの炒め物 うの花 味噌汁
1284* - 270kcal 食塩 3.2g	1284* - 296kcal 食塩 5.5g	1284* - 260kcal 食塩 3.2g	1284* - 285kcal 食塩 4.2g	1284* - 212kcal 食塩 3.6g	1284* - 330kcal 食塩 2.5g	1284* - 266kcal 食塩 2.8g	
朝食	20	21	22	23	24	25	
	ジャーマンポテト 菜の花の煮付 クリームエスカルゴ 牛乳	和風ロシナンズ ほうれん草のソテー 味噌汁	白身魚のムニエル チンゲン菜の煮浸し NEGイエローロール 牛乳	出し巻き卵 切干大根の煮付 味噌汁	デミハンバーグ カリフラワーのソテー 黒糖食パン 牛乳	厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 味噌汁	鶏つくね スパササラダ シュガーバターコッペ ヨーグルト 牛乳
	1284* - 463kcal 食塩 1.2g	1284* - 96kcal 食塩 2.1g	1284* - 360kcal 食塩 1.8g	1284* - 151kcal 食塩 2.5g	1284* - 413kcal 食塩 1.6g	1284* - 110kcal 食塩 1.7g	1284* - 620kcal 食塩 3.6g
昼食	つくね塩ちゃんこ 小松菜のお浸し 切干大根の煮付 味噌汁	鮭の幽庵焼 付合せ(筍煮) 人参の炒め物 枝豆のふんわり天 味噌汁	塩ラーメン 春巻 大豆煮	豚肉と秋野菜の薬膳炒め ほうれん草のクルミみそ和え 季節のゼリー 南瓜の味噌汁	えびカツ 付合せ(ボイルキャベツ) さつま芋の甘露 えんどうのソテー 味噌汁 漬物	鶏肉と野菜のクリーム煮 きのこ玉子焼 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	豚丼 南瓜の煮物 付合せ(小松菜の和え物) 中華スープ 漬物
	1284* - 297kcal 食塩 3.2g	1284* - 208kcal 食塩 2.9g	1284* - 354kcal 食塩 5.3g	1284* - 351kcal 食塩 2.6g	1284* - 327kcal 食塩 2.6g	1284* - 245kcal 食塩 4.4g	1284* - 346kcal 食塩 3.6g
	かに玉あんかけ えんどうの炒め物 ぎょうざ 中華スープ	ミラノ風カツ オムレツ カリフラワーの煮付 コンソメスープ 漬物	照焼チキン 付合せ(ボイルブロッコリー) 菜の花の和え物 里芋の含め煮 味噌汁	ミートボールカレーライス 花型豆腐の煮付 キャベツのゆかり炒め 漬物	チンジャオロース風炒め 冬瓜の煮付 からし菜の煮浸し 中華スープ	カレイの煮付 付合せ(ういす豆) ちくわの磯辺焼き うの花 味噌汁 漬物	豆腐ハンバーグきのこソース カリフラワーの和え物 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁
1284* - 248kcal 食塩 3.6g	1284* - 295kcal 食塩 4.1g	1284* - 227kcal 食塩 2.2g	1284* - 378kcal 食塩 4.4g	1284* - 203kcal 食塩 3.3g	1284* - 243kcal 食塩 4.1g	1284* - 304kcal 食塩 3.1g	
朝食	27	28	29	30	31		
	スクランブルエッグ アツパルのポテト レーズンドッグ 牛乳	さわらの南蛮漬 いんげんのごま和え 味噌汁	グリルチキン えんどうのソテー ミニ黒糖ツイスト 牛乳	おろしハンバーグ ほうれん草のソテー 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草の煮浸し NEGロール 牛乳		
	1284* - 498kcal 食塩 2.2g	1284* - 132kcal 食塩 1.9g	1284* - 406kcal 食塩 2.2g	1284* - 96kcal 食塩 2g	1284* - 458kcal 食塩 1.5g		
昼食	赤魚の生姜煮 付合せ(赤板) 大豆煮 三色ピーマン炒め 味噌汁	豆腐ナゲット 付合せ(ナポリタン) 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え コンソメスープ	オムレツデミソース 小松菜のごま和え さつま芋の甘露 コンソメスープ 漬物	鱈の味噌煮 付合せ(しめじ) ちくわの磯辺焼き 人参の炒め物 味噌汁	チキン南蛮 南瓜の煮物 えんどうの炒め物 中華スープ 漬物	◆仕入れなどにより、 メニューが変更になる場合がございます。	
	1284* - 209kcal 食塩 3.1g	1284* - 315kcal 食塩 4.3g	1284* - 279kcal 食塩 5.3g	1284* - 284kcal 食塩 3.8g	1284* - 553kcal 食塩 4g		
	鶏入り筑前煮 胡瓜のなめたけ和え もやしのナムル 味噌汁	中華丼 からし菜の炒め物 ぎょうざ 中華スープ 漬物	はんぺんチーズサンド 付合せ(ボイルキャベツ) 菜の花の和え物 切干大根の煮付 味噌汁	酢豚 茄子の煮浸し 枝豆のふんわり天 中華スープ 漬物	けんちんうどん きのこ玉子焼 チンゲン菜の和え物		
1284* - 245kcal 食塩 3.1g	1284* - 210kcal 食塩 3.8g	1284* - 236kcal 食塩 2.5g	1284* - 421kcal 食塩 3.6g	1284* - 276kcal 食塩 5.3g			

