

[献立予定表]

2024年10月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
21月	コッペパン	○		コッペパン		579 kcal
	白菜スープ		ベーコン		はくさい,玉ねぎ	27.9 g
	ささみのレモンソース		鶏ささみ	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	21.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	2.3 g
22火	麦ごはん	○		精白米,精麦		656 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ		なめこ(ゆで),ねぎ	26.9 g
	サンマの塩焼き		さんま			22.1 g
	吹き寄せ煮		はんぺん	こんにゃく,中さら糖,サラダ油	れんこん,にんじん, いんげん	2.1 g
23水	ソフト麺	○		ソフト麺		644 kcal
	きのこ中華あんかけ		豚肉	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,はくさい,チンゲンサイ,ぶなしめじ,たけのこ,干し椎茸	24.7 g
	れんこんチップス			大豆油	れんこん	18.9 g
	コーンもやし				もやし,コーン	1.6 g
24木	麦ごはん	○		精白米,精麦		603 kcal
	ほうれん草のすまし汁		かまぼこ,木綿豆腐		えのきたけ,ほうれん草	21.4 g
	厚揚げの肉みそかけ		厚揚げ,豚ひき肉,赤みそ	中さら糖,かたくり粉	しょうが	16.0 g
	茎わかめの炒め煮		茎わかめ	こんにゃく,サラダ油,中さら糖,いりごま	ごぼう,にんじん	1.7 g
25金	麦ごはん	○		精白米,精麦		692 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブルーベリー	20.0 g
	キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	18.1 g
	福神漬 豆乳プリン				福神漬	2.3 g
28月	米粉食パン	○		米粉入り食パン		693 kcal
	秋味シチュー		鶏肉モモ,牛乳,クリーム(乳脂肪)	じゃがいも,さつまいも,ホワイトルー	にんじん,玉ねぎ,コーン,ぶなしめじ	25.9 g
	オムレツ		オムレツ			25.1 g
	ビーンズサラダ		大豆	コーンクリームドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	2.7 g
29火	麦ごはん	○		精白米,精麦		648 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐,油揚げ	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	30.9 g
	サケのもみじ焼き		さけ	ベーキングマヨネーズ(卵無し)	人参ペースト	20.5 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	1.4 g
30水	さつまいも蒸しパン	○	チーズ,牛乳	ホットケーキミックス,さつまいも,有塩バター		631 kcal
	中華麺			中華めん		23.6 g
	ちゃんぽんの汁		豚肉,なると,豆乳	ごま油	しょうが,にんじん,もやし,チンゲンサイ	19.0 g
	ごぼうサラダ			香りごまドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	2.0 g
31木	麦ごはん	○		精白米,精麦		655 kcal
	南瓜のみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,赤みそ		かぼちゃ,ねぎ	28.8 g
	豚肉の塩こうじ炒め		豚肉	三温糖,サラダ油,かたくり粉	玉ねぎ	18.4 g
	切干大根の煮つけ		はんぺん,油揚げ	サラダ油,中さら糖,いりごま	切干大根,さやいんげん,にんじん	1.9 g