



手作りA 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
					10月1日	10月2日	10月3日
昼食					シイラのソテー カリカリパン粉のせ ベーコンとかぶの煮びたし きゅういのゆず塩和え みそ汁	とろろにゅうめん ミニお好み焼き インゲンの和え物 フルーツ	かき揚げと天ぷら盛り合わせ じゃが芋と人参の煮っころがし 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価					kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/15.9/9.2/13.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 471/13.6/5.6/88.0/3.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/10.9/14.3/47.1/2.2
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
昼食	とんべい焼き風 カリフラワーの炒め煮 きゅういと木耳の中華和え みそ汁	粒マスタード醤油ソースがけハンバーグ 春雨の炒め煮 キャロットラペ みそ汁	わかめそば チキンピカタ ほうれん草のゆずみそ和え フルーツ(パイン缶)	サワラの甘辛焼き もやしとコーンの洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	コク深バターチキンカレー かぼちゃのレーズン煮 レタスのサラダ フルーツ(みかん缶)	白金ダラの和風ムニエル グラタンフライ オクラのわさび和え みそ汁	肉団子の中華炒め 車ふの煮物 トマトのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/16.5/27.2/15.7/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.3/10.7/32.2/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 472/21.1/10.3/73.4/3.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/18.3/15.6/15.0/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/10.7/24.0/48.5/3.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/15.2/12.7/23.5/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/9.4/12.1/21.9/3.1
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
昼食	鶏の唐揚げ 大根の花天煮 白菜とコーンの和え物 みそ汁	スポーツの秋！スタミナ丼 つけもの 小松菜の中華和え お吸い物 和梨ゼリー	カニクリームコロッケ 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草とコーンのサラダ 玉子スープ	豆腐の旨煮 フロッキーの炒め物 チンゲン菜の和え物 みそ汁	ミニ菜めし 山梨名物！ほうとう風 鳥もつ煮 トマトの梅和え フルーツミックス	豚肉とキャベツのオイスター炒め 蒸シューマイ フロッキーとハムのドレ和え すまし汁	マーボー丼 つけもの インゲンのサラダ 中華スープ 杏仁豆腐
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/16.2/16.2/20.8/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.6/13.6/31.1/3.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/9.0/19.8/28.5/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/13.9/14.9/16.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.7/4.4/61.1/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/17.3/16.9/17.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.6/17.2/20.9/2.7
	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
昼食	チキンソテーカクテルソース 刻み昆布煮 小松菜の和え物 みそ汁	アジの山椒焼き チキンナゲット ポテトサラダ みそ汁	鶏肉のごま炒め ふきと竹輪の煮物 白菜のだし和え みそ汁	ホッケの煮付け チキミ オクラとベーコンのサラダ みそ汁	ささみにゅうめん レンコンのきんぴら きゅういのマヨサラダ フルーツ(白桃缶)	野菜たっぷり★鶏肉のちゃんちゃん焼き風 水餃子 カリフラワーの中華和え すまし汁	豚肉のバーベキュー風炒め かぼちゃの甘煮 スナッフのマヨ和え オニオンスープ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/12.8/13.7/14.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/19.0/21.5/18.5/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/15.1/15.5/16.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.6/9.1/22.2/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 485/15.3/9.2/81.9/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/16.7/17.9/23.5/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.3/16.5/28.3/3.1
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
昼食	サバのしモン焼き ベーコンと野菜の煮びたし インゲンの和え物 みそ汁	豚肉とナスのあんかけ丼 つけもの オクラのサラダ わかめスープ マンゴープリン	白身魚の唐揚げ ひじき煮 チンゲン菜のなめ茸和え みそ汁	親子丼 つけもの ごぼうの胡麻和え みそ汁 バナナヨーグルト	北海道産カレーコロッケ ほうれん草と鶏肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁	豚肉と豆腐のうま煮 ウインナーの野菜炒め フロッキーの小海老和え みそ汁	かき揚げうどん 白菜とささみの煮物 ほうれん草のだし和え フルーツミックス
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/15.7/13.4/14.4/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/10.1/18.6/28.5/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/15.7/15.4/17.0/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/18.2/13.9/26.5/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/9.7/17.3/40.5/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/15.4/13.2/17.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 569/14.7/16.5/87.4/3.1

※都合により、献立を変更する場合がございます。