2022年10月の予定献立表

日	献立名	使用材料	栄養量		
3 月	ご飯 豚肉と里芋の甘辛煮 小松菜のしらす和え 黄桃缶 味噌汁（きゃべつ）	精白米 豚肉、里芋、玉ねぎ、グリンピース 小松菜、人参、しらす 黄桃缶 きゃべつ、人参	熱量 蛋白 脂質 塩分	372 15.5 7.9 1.5	kcal g g g
4 火	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ みかん缶 コンソメスープ（青梗菜）	精白米 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、スキムミルク ブロッコリー、きゃべつ、コーン、ツナ缶、青じそドレッシング みかん缶 チンゲン菜、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	396 15.8 8.4 2.0	kcal g g g
5 水	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え カルシウムウエハース 豚汁	精白米 さば、片栗粉 ほうれん草、人参、ごま 骨にカルシウムウエハース 豚肉、大根、人参、ごぼう、里芋、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	427 18.1 15.9 1.5	kcal g g g
6 木	ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ マンゴープリン 中華スープ（白菜）	精白米 豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、生姜、片栗粉 切干大根、胡瓜、人参、ごま マンゴープリンの素、牛乳 白菜、わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	422 16.1 12.0 1.2	kcal g g g
7 金	カレーライス ほうれん草ソテー パイン缶 コンソメスープ（いんげん）	精白米、豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク ほうれん草、人参 パイン缶 いんげん、コーン	熱量 蛋白 脂質 塩分	431 14.5 15.0 1.9	kcal g g g
10 月	スポーツの日				
11 火	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのサラダ 洋なし缶 味噌汁（南瓜）	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵 いんげん、人参、コーン、ささみ、青じそドレッシング 洋なし缶 南瓜、水菜	熱量 蛋白 脂質 塩分	398 17.7 11.6 1.5	kcal g g g
12 水	和風ツナスパゲティー 大根の甘酢和え フルーツヨーグルト ミネストローネ	スパゲティ、ツナ缶、玉ねぎ、ほうれん草、人参、にんにく 大根、胡瓜、カニカマ ヨーグルト、フルーツカクテル缶 ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ	熱量 蛋白 脂質 塩分	359 14.4 11.1 1.5	kcal g g g
13 木	麦ご飯 白身魚のあんかけ マカロニサラダ 白桃缶 味噌汁（茄子）	精白米、押し麦 メルルーサ、玉ねぎ、人参、しめじ、舞茸、えのき マカロニ、玉ねぎ、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ 白桃缶 茄子、高野豆腐	熱量 蛋白 脂質 塩分	363 15.5 6.6 1.7	kcal g g g
14 金	食パン・いちごジャム チキンカツ キャベツの和え物 柿 牛乳	食パン、いちごジャム 鶏肉、小麦粉、パン粉 きゃべつ、もやし 柿 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	392 19.0 14.7 1.4	kcal g g g
17 月	ふりかけご飯 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のきんぴら パイン缶 すまし汁（ほうれん草）	精白米、ふりかけ 鶏肉、ごま ごぼう、人参、ピーマン、しらたき パイン缶 ほうれん草、小町麩	熱量 蛋白 脂質 塩分	367 16.8 7.4 1.5	kcal g g g
18 火	ご飯 豚肉と里芋の甘辛煮 小松菜のしらす和え 黄桃缶 味噌汁（きゃべつ）	精白米 豚肉、里芋、玉ねぎ、グリンピース 小松菜、人参、しらす 黄桃缶 きゃべつ、人参	熱量 蛋白 脂質 塩分	372 15.5 7.9 1.5	kcal g g g

日	献立名	材　料　名	栄養量		
19 水	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ みかん缶 コンソメスープ（青梗菜）	精白米 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、スキムミルク ブロッコリー、きゃべつ、コーン、ツナ缶、青じそドレッシング みかん缶 チンゲン菜、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	396 15.8 8.4 2.0	kcal g g g
20 木	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え カルシウムウエハース 豚汁	精白米 さば、片栗粉 ほうれん草、人参、ごま 骨にカルシウムウエハース 豚肉、大根、人参、ごぼう、里芋、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	427 18.1 15.9 1.5	kcal g g g
21 金	ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ マンゴープリン 中華スープ（白菜）	精白米 豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、生姜、片栗粉 切干大根、胡瓜、人参、ごま マンゴープリンの素、牛乳 白菜、わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	422 16.1 12.0 1.2	kcal g g g
24 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のきんぴら パイン缶 すまし汁（ほうれん草）	精白米 鶏肉、ごま ごぼう、人参、ピーマン、しらたき パイン缶 ほうれん草、小町麩	熱量 蛋白 脂質 塩分	354 16.1 6.8 1.2	kcal g g g
25 火	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのサラダ 洋なし缶 味噌汁（南瓜）	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵 いんげん、人参、コーン、ささみ、青じそドレッシング 洋なし缶 南瓜、水菜	熱量 蛋白 脂質 塩分	398 17.7 11.6 1.5	kcal g g g
26 水	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根の甘酢和え フルーツカクテル缶 ミネストローネ	精白米 鶏肉 大根、胡瓜、カニカマ フルーツカクテル缶 ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ	熱量 蛋白 脂質 塩分	351 16.0 7.9 1.1	kcal g g g
27 木	麦ご飯 白身魚のあんかけ マカロニサラダ 白桃缶 味噌汁（茄子）	精白米、押し麦 メルルーサ、玉ねぎ、人参、しめじ、舞茸、えのき マカロニ、玉ねぎ、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ 白桃缶 茄子、高野豆腐	熱量 蛋白 脂質 塩分	363 15.5 6.6 1.7	kcal g g g
28 金	ご飯 チキンカツ キャベツの和え物 柿 味噌汁（切干大根）	精白米 鶏肉、小麦粉、パン粉 きゃべつ、もやし 柿 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 15.8 9.9 1.5	kcal g g g
31 月	カレーライス ほうれん草ソテー パイン缶 コンソメスープ（南瓜）	精白米、豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク ほうれん草、人参 パイン缶 南瓜、コーン	熱量 蛋白 脂質 塩分	439 14.5 15.0 1.9	kcal g g g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ