


10月

2024福祉 10月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

月		火	水	木	金			
10月1日		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日			
昼食 	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	とぼろチャーハン 小松菜とハムのマヨ和え ワンタンスープ フルーツ(洋なし缶)	シルバーの和風焼き 高野豆腐煮 オクラの梅和え みそ汁	赤魚のごま焼き ピーマンのみそ炒め もやしの二色サラダ すまし汁				
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/13.7/9.4/22.4/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.7/15.6/22.3/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/17.5/11.9/18.6/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/16.8/14.3/14.2/2.1				
10月7日		10月8日	10月9日	10月10日	10月11日			
昼食 	フリの照り焼き さつまいの花天煮 インゲンのごま油和え みそ汁	きのこの炊き込みご飯 メンチカツ キャベツの煮物 ビーフンサラダ みそ汁 	ミニ菜めし あったか茶そば 豆乳がんもと根菜の煮物 きゅうりのだし正油和え フルーツ(パイン缶)	ぶっくらハンバーグ なすの含め煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	ホキの和風ムニエル ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁			
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/15.9/5.1/29.9/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/11.0/17.1/36.4/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/13.0/3.6/57.4/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.0/16.0/19.8/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/15.9/16.0/27.2/2.4			
10月14日		10月15日	10月16日	10月17日	10月18日			
昼食 	秋のかき揚げと天ぷら盛り合わせ 切干大根煮 キャベツのわさび和え かきたま汁	ちくわ玉子丼 つけもの フロッコリーのマヨ和え みそ汁 マンゴー杏仁	肉じゃがコロケ ビーフンの炒め煮 インゲンの塩こんぶ和え みそ汁	赤魚のみそ焼き 高野豆腐の含め煮 白菜の小海老和え すまし汁	山形名物！牛肉の芋煮 野菜炒め きゅうりの梅和え きのこと汁 			
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/10.6/13.2/49.2/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/12.3/13.4/26.3/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/9.0/15.6/38.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/19.2/9.4/15.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/11.2/8.5/25.2/2.0			
10月21日		10月22日	10月23日	10月24日	10月25日			
昼食 	黄金カレーのごま焼き ごぼうと人参のきんぴら キャベツのドレッシング和え みそ汁	スパゲッティミートソース インゲンとチーズのサラダ スープ フルーツ(りんご)	サーモンのムニエル～きのごソテー～ キンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁 	かに玉風甘酢あんかけ さつまいの花がんも煮 人参のツナサラダ みそ汁	第80回 カレーの日			
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/15.7/9.2/18.2/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 503/15.6/12.8/84.1/4.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/17.5/16.1/15.3/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/15.0/20.1/32.8/2.6				
10月28日		10月29日	10月30日	10月31日				
昼食 	マーボー豆腐 パンフキンキッシュ風 小松菜の中華和え 中華スープ	シルバーのごま油焼き 大根と竹輪の煮物 スナッフエンドウの土佐和え みそ汁	豆腐の豚すき煮丼 キャベツのサラダ つけもの みそ汁 ヨーグルト	バターライス パンフキンキッシュ ヒレカツ インゲンのサラダ フルーツミックス 	詳しくは こちら 			
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/14.3/16.0/17.3/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/18.8/10.5/16.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/14.7/11.8/27.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 432/14.4/23.7/44.8/3.3	 QRコード			
kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/14.3/16.0/17.3/2.2		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/18.8/10.5/16.1/1.9		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/14.7/11.8/27.5/2.1		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 432/14.4/23.7/44.8/3.3		※都合により、献立を変更する 場合がございます。