




予 定 献 立 表 (H23年10月)

月	火	水	木	金	土
					1
					ドライカレー サラダ 
3	4	5	6	7	8
517カロリー	546カロリー	645カロリー	577カロリー	612カロリー	
けいほん 鶏飯 すのもの 酢の物 フルーツ 	ごはん さかな 魚のムニエル スープ いも さつま芋のソテ 	ごはん とり に 鶏のしょうが煮 みそ汁 味噌汁 おひたし	ごはん がんも みそ汁 味噌汁 チャプチェ	ごはん やさい いた 野菜炒め スープ マカロニサラダ 	ハヤシライス サラダ アップルヨーグル 
10	11	12	13	14	15
	717カロリー	690カロリー	640カロリー	720カロリー	600カロリー
やす 休み	ほん さんまご飯 けんちん汁 かき揚げ つけもの 漬物	ごはん あ 揚げギョウザ スープ いもの かぼちゃの煮物	ごはん いも ふたにく にもの さつま芋と豚肉の煮物 すのもの 吸い物 すのもの 酢の物	カレーライス サラダ 	チャンポン わらびもち つけもの 
17	18	19	20	21	22
595カロリー	613カロリー	710カロリー	674カロリー	596カロリー	
おにぎり しょうじんる 精進汁 たま ニラ玉 たくあん きのこのソテー ひとくち 一口ゼリー	ごはん さかな に 魚のコチュジャン煮 みそ汁 味噌汁 とりにく カブと鶏肉のソテー	ごはん ハンバーグ スープ おひたし 	ごはん なんぼん チキン南蛮 みそ汁 味噌汁 あ もの 和え物 	ごはん にく 肉じゃが すいもの あ もの 和え物 	おにぎり ぶたじる 豚汁 たまご 卵焼き てん ししゃも天ぷら つけもの 
24	25	26	27	28	29
645カロリー	650カロリー	800カロリー	600カロリー	567カロリー	630カロリー
ごはん とうふ マーボー豆腐 サラダ こうちや 紅茶のゼリー 	ごはん さかな 魚のかばやき みそ汁 味噌汁 さといも しろに 里芋の白煮 	パン ビーフシチュー きのこのサラダ ロールケーキ 	ごはん ちくげんに 筑前煮 す もの 吸い物 すのもの 酢の物 	きのこのパスタ おにぎり スープ サラダ	わふう 和風オムライス サラダ いも さつま芋のきんとん 