

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
朝A	御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしと豚肉のスープ 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 照り焼き肉団子 もやしのバンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 ミートオムレット ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	あさり雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒	御飯 ポテトミンチ巻き マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)		
	エネルギー:388kcal 蛋白:17.8g 脂質:9.6g 食塩:1.75g	エネルギー:334kcal 蛋白:13.5g 脂質:15.1g 食塩:1.91g	エネルギー:438kcal 蛋白:17.0g 脂質:13.6g 食塩:1.47g	エネルギー:348kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.3g 食塩:1.35g	エネルギー:294kcal 蛋白:15.8g 脂質:10.0g 食塩:1.73g	エネルギー:384kcal 蛋白:13.3g 脂質:7.8g 食塩:1.61g		
昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ		
	エネルギー:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	エネルギー:462kcal 蛋白:19.2g 脂質:10.6g 食塩:1.79g	エネルギー:444kcal 蛋白:25.6g 脂質:7.6g 食塩:2.94g	エネルギー:506kcal 蛋白:18.0g 脂質:13.4g 食塩:4.80g	エネルギー:529kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	エネルギー:512kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.1g 食塩:1.60g		
お	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	緑茶		
夕	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麴ナル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味		
	エネルギー:498kcal 蛋白:19.0g 脂質:12.8g 食塩:2.94g	エネルギー:626kcal 蛋白:21.4g 脂質:27.1g 食塩:2.24g	エネルギー:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:16.7g 食塩:1.94g	エネルギー:599kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.4g 食塩:1.76g	エネルギー:577kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.5g 食塩:2.91g	エネルギー:470kcal 蛋白:26.8g 脂質:10.7g 食塩:2.39g		
計	エネルギー:1499kcal 蛋白:62.6g 脂質:43.6g 食塩:6.98g	エネルギー:1532kcal 蛋白:52.5g 脂質:44.4g 食塩:5.66g	エネルギー:1513kcal 蛋白:70.3g 脂質:43.2g 食塩:6.45g	エネルギー:1527kcal 蛋白:53.2g 脂質:45.7g 食塩:7.99g	エネルギー:1547kcal 蛋白:68.2g 脂質:46.8g 食塩:6.75g	エネルギー:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:35.8g 食塩:5.65g		
日付	7	8	9	10				
朝A	御飯 千草焼き カワフラーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(大根菜・里芋)	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	<p>10月7日(月)昼食 『萩御飯』</p> 		<p>10月10日(木)昼食 『吹き寄せ寿司』</p> 	
	エネルギー:343kcal 蛋白:10.6g 脂質:5.5g 食塩:1.38g	エネルギー:339kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.5g 食塩:1.83g	エネルギー:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.55g	エネルギー:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.55g				
昼	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿	びびんバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・サーサイ) 味噌汁(小松菜・ごぼう)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)				
	エネルギー:470kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.79g	エネルギー:598kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.3g 食塩:3.83g	エネルギー:554kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.0g 食塩:2.28g	エネルギー:476kcal 蛋白:17.4g 脂質:9.0g 食塩:3.56g				
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳				
夕	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味	<p>「萩」は秋の七草の1つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は小豆と枝豆を一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ、食べられているそうです。</p>		<p>「吹き寄せ」とは、木の葉が風で吹き寄せられた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にも炊飯や五目飯でも用いられているそうです。もともとは各家庭で作り合わせたの具を刻んで混ぜた「混ぜ寿司」が祭りなどの行事に作られるうちにだんだん豪華になった物だそうです。</p>	
	エネルギー:584kcal 蛋白:18.7g 脂質:21.9g 食塩:2.18g	エネルギー:497kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.0g 食塩:1.83g	エネルギー:504kcal 蛋白:19.8g 脂質:21.3g 食塩:2.74g	エネルギー:527kcal 蛋白:22.5g 脂質:19.2g 食塩:2.10g				
計	エネルギー:1512kcal 蛋白:54.2g 脂質:43.9g 食塩:5.53g	エネルギー:1533kcal 蛋白:59.3g 脂質:39.8g 食塩:7.59g	エネルギー:1597kcal 蛋白:62.0g 脂質:57.8g 食塩:6.81g	エネルギー:1461kcal 蛋白:52.9g 脂質:40.7g 食塩:7.24g				



常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日									
日付	14		15		16		17		18		19		20			
朝A	10月15日(火) 昼食 『栗御飯』 十三夜 		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯			
			5品目具材の玉子焼き キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根) エネ:344kcal 蛋白:11.3g 脂質:4.8g 食塩:1.67g		食パン/ジャム ポロニアソーセージ 特製アップルジュース エネ:374kcal 蛋白:8.8g 脂質:15.6g 食塩:1.61g		御飯 ほうれん草のオムレツ もやしと油揚げの塩麹トレサラダ 味噌汁(あさり・人参) エネ:363kcal 蛋白:15.0g 脂質:6.7g 食塩:1.57g		御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅 エネ:524kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.3g 食塩:3.05g		御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ:511kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.3g 食塩:2.47g					
昼	十三夜は新月から数えて13 日目の月で、十五夜に次い で美しい月と言われています。 十三夜には別の言い方 があり、豆や栗が収穫できる 時期であったことから「豆名 月」や「栗名月」とも呼ばれて います。ナリコマの十三夜は 優しい味わいの栗御飯です。		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯			
お			牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		アイス 紅茶		アイス 紅茶	
夕	Happy Halloween 		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯			
計			ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルトレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネ:574kcal 蛋白:21.2g 脂質:24.6g 食塩:1.93g		御飯 ホッケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 麦白味噌仕立て エネ:501kcal 蛋白:28.0g 脂質:13.1g 食塩:2.40g		御飯 三色稲荷の炊き合わせ スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ:516kcal 蛋白:13.5g 脂質:13.8g 食塩:2.58g		御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルトレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネ:1552kcal 蛋白:59.4g 脂質:47.3g 食塩:5.60g		御飯 ホッケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 麦白味噌仕立て エネ:1561kcal 蛋白:61.8g 脂質:45.5g 食塩:7.28g		御飯 三色稲荷の炊き合わせ スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ:1508kcal 蛋白:53.7g 脂質:40.0g 食塩:6.70g			
日付	14		15		16		17		18		19		20			
朝A	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯			
昼	御飯		栗御飯		御飯		鶏南蛮うどん		ねぎとろ丼		御飯		御飯			
お	牛乳		牛乳		ジュース		牛乳		牛乳		牛乳		ムース コーヒー			
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯			
計	豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(ソーメン) エネ:1471kcal 蛋白:57.2g 脂質:44.9g 食塩:6.54g		鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 のり佃煮 エネ:466kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.3g 食塩:1.99g		ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶 エネ:469kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.9g 食塩:1.80g		さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ) エネ:539kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.3g 食塩:1.69g		肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風トレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) エネ:576kcal 蛋白:24.0g 脂質:16.6g 食塩:2.51g		かねいりのグリル(マスタードタルタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) エネ:606kcal 蛋白:30.4g 脂質:21.2g 食塩:1.62g		ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとパプリカのバジルトレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ:1491kcal 蛋白:67.0g 脂質:48.4g 食塩:5.31g		エネ:1543kcal 蛋白:52.6g 脂質:49.5g 食塩:6.07g	

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 かに玉 チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ)	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 玉子焼き アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)
	エネルギー:339kcal 蛋白:9.4g 脂質:6.8g 食塩:1.50g	エネルギー:335kcal 蛋白:18.2g 脂質:3.2g 食塩:1.52g	エネルギー:351kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.7g 食塩:1.56g	エネルギー:413kcal 蛋白:11.4g 脂質:13.4g 食塩:1.96g	エネルギー:375kcal 蛋白:9.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g	エネルギー:373kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.9g 食塩:1.31g	エネルギー:396kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.1g 食塩:1.40g
昼	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そばろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウイナー・セリ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネルギー:540kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	エネルギー:541kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.4g 食塩:2.55g	エネルギー:539kcal 蛋白:30.3g 脂質:15.5g 食塩:3.93g	エネルギー:523kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	エネルギー:532kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g	エネルギー:571kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.9g 食塩:2.46g	エネルギー:563kcal 蛋白:18.4g 脂質:20.0g 食塩:2.10g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	アイス 紅茶
夕	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 かれの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)
	エネルギー:532kcal 蛋白:24.0g 脂質:18.1g 食塩:2.29g	エネルギー:528kcal 蛋白:25.5g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	エネルギー:545kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.0g 食塩:2.16g	エネルギー:501kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.6g 食塩:1.72g	エネルギー:505kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.1g 食塩:1.60g	エネルギー:553kcal 蛋白:19.4g 脂質:20.4g 食塩:2.62g	エネルギー:507kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.2g 食塩:2.56g
計	エネルギー:1503kcal 蛋白:53.3g 脂質:46.4g 食塩:5.85g	エネルギー:1531kcal 蛋白:63.3g 脂質:40.1g 食塩:6.61g	エネルギー:1488kcal 蛋白:65.9g 脂質:45.0g 食塩:7.69g	エネルギー:1540kcal 蛋白:53.2g 脂質:43.1g 食塩:6.24g	エネルギー:1575kcal 蛋白:53.0g 脂質:56.1g 食塩:6.33g	エネルギー:1529kcal 蛋白:51.1g 脂質:52.2g 食塩:6.41g	エネルギー:1618kcal 蛋白:60.5g 脂質:39.6g 食塩:6.10g
日付	28	29	30	31			
朝A	食パン/ジャム チキンナゲット(トマトソース) 大根と豚肉のスープ	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月21日(月)昼食 『秋の恵みカレー (さつまいも)』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月24日(木)昼食 『浦上そばろ』 [長崎県郷土料理]</p>  </div> </div> <p>秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思えます。ぜひお楽しみに。</p> <p>浦上そばろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが</p>		
	エネルギー:317kcal 蛋白:13.6g 脂質:13.0g 食塩:1.91g	エネルギー:387kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.5g 食塩:1.39g	エネルギー:360kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.1g 食塩:1.63g	エネルギー:379kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.2g 食塩:1.60g			
昼	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 梅尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし(油揚げ・人参)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)			
	エネルギー:461kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.9g 食塩:2.85g	エネルギー:450kcal 蛋白:24.1g 脂質:9.9g 食塩:2.42g	エネルギー:602kcal 蛋白:17.3g 脂質:18.0g 食塩:2.43g	エネルギー:579kcal 蛋白:15.6g 脂質:20.8g 食塩:2.81g			
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳			
夕	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウイナーのソテー パンパンドレの紅茶ジュレ	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパンドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとり炒め ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味			
	エネルギー:628kcal 蛋白:20.1g 脂質:29.5g 食塩:2.47g	エネルギー:617kcal 蛋白:17.5g 脂質:24.5g 食塩:2.18g	エネルギー:472kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.5g 食塩:2.23g	エネルギー:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:11.3g 食塩:2.32g			
計	エネルギー:1620kcal 蛋白:50.5g 脂質:52.5g 食塩:7.09g	エネルギー:1530kcal 蛋白:56.1g 脂質:49.3g 食塩:6.07g	エネルギー:1554kcal 蛋白:54.6g 脂質:38.7g 食塩:6.34g	エネルギー:1486kcal 蛋白:53.2g 脂質:43.6g 食塩:6.77g			