



# 令和 6年 10月 献立 (2024/10/1~10/15)



	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6		
朝	ごはん スクランブルエッグ カリフラワーとワカメの和え物 ふりかけセレクト 味噌汁 (キャベツ) エネルギー 486 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 厚揚げと野菜の炒めもの 小松菜とハムの和え物 ふりかけセレクト 味噌汁 (きぬさや) エネルギー 553 kcal 食塩相当量 2.1 g	バターロール ジャム トマトビーンズ コーンサラダ 野菜ジュース エネルギー 472 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん 五目厚焼き卵 納豆 もやしのお浸し 味噌汁 (わかめ) エネルギー 562 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん しぐれ煮 野菜炒め ふりかけセレクト 味噌汁 (かぼちゃ) エネルギー 601 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん ベーコンソテー ツナサラダ ふりかけセレクト 味噌汁 (ほうれん草) エネルギー 593 kcal 食塩相当量 2.7 g		
	ごはん トマトソースハンバーグ いんげんのソテー スープ (野菜) レアチーズムースいちごソース エネルギー 691 kcal 食塩相当量 2.1 g	ごはん ささみチーフライ&コロック マカロニサラダ 味噌汁 (油揚げ) バナナ エネルギー 742 kcal 食塩相当量 2.8 g	焼きうどん 春巻き スープ (小松菜) ゼリー エネルギー 653 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん アカオオの西京焼き 笹芋の煮物 すまし汁 (そうめん) キウイ エネルギー 555 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん チキンソテー 大葉しょうゆタレ ひじき煮付 すまし汁 (はんぺん) パン エネルギー 524 kcal 食塩相当量 2.4 g	おやうどん 牛丼 キャベツの和え物 味噌汁 (白菜) バナナ エネルギー 704 kcal 食塩相当量 2.2 g		
夕	三色丼 じゃが芋とブロッコリーの ツナ和え みそしる (玉葱) オレンジ エネルギー 681 kcal 食塩相当量 2.9 g	ごはん サバのきのこあんかけ 野菜の煮物 味噌汁 (白菜) キウイ エネルギー 610 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 鶏肉と根菜の煮込み きゅうり昆布和え 味噌汁 (豆腐) パン エネルギー 556 kcal 食塩相当量 2.5 g	※ポークカレー 大根サラダ スープ (しめじ) りんご エネルギー 675 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん まつかぜや 松風焼き 白菜のゆず和え みそしる (大根) バナナ エネルギー 633 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ チキンサラダ みそしる (かぶ) オレンジ エネルギー 604 kcal 食塩相当量 2.7 g		
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ごはん ホッケの塩焼き 野菜の煮物 ふりかけセレクト みそしる (えのき) 味噌汁 (えのき) エネルギー 525 kcal 食塩相当量 2.0 g	ごはん さつま揚げの煮物 野菜炒め ふりかけセレクト 味噌汁 (麩) エネルギー 566 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 食パン ジャム はんぺんのオムレツ 茹で野菜サラダ スープ (もやし) ヤクルト エネルギー 545 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん ほうれん草のベーコン炒め 大根の煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (わかめ) エネルギー 532 kcal 食塩相当量 3.1 g	バターロール ジャム クリームシチュー 豆のサラダ ヤクルト エネルギー 564 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん サワラの甘醤油焼き 切干大根の煮物 小松菜のお浸し みそしる (白菜) 味噌汁 (白菜) エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.5 g	そばろ粥 厚揚げと野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し ヨーグルト エネルギー 558 kcal 食塩相当量 1.5 g	
	夕	ごはん 豚肉の生姜焼き 無限ピーマン 味噌汁 (里芋) パン エネルギー 643 kcal 食塩相当量 2.0 g	ごはん・ふりかけセレクト 白身フライタルタルソース カリフラワーのスープ 味噌汁 (小松菜) 柿 エネルギー 635 kcal 食塩相当量 3.0 g	●トマトの白● ※ビーフカレー ミモザサラダ スープ (トマト) オレンジ エネルギー 657 kcal 食塩相当量 3.2 g	◆リクエストメニュー◆ タレかつ丼 豆腐サラダ 味噌汁 (えのき) フルーチェ エネルギー 682 kcal 食塩相当量 3.6 g	●豆乳の日● ごはん 鶏肉の和風ソースかけ ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁 (麩) 豆乳プリン エネルギー 532 kcal 食塩相当量 2.6 g	おやこどん 親子丼 春雨のごま酢和え すまし汁 (そうめん) りんご エネルギー 653 kcal 食塩相当量 2.1 g	
夕	ごはん 肉豆腐 かぶの浅漬け すまし汁 (そうめん) りんご エネルギー 648 kcal 食塩相当量 3.2 g	ごはん チキンソテー和風ソース キャベツの塩昆布和え けんちん汁 柿 エネルギー 731 kcal 食塩相当量 1.9 g	ごはん 豚肉の香味焼き そぼろ金平 味噌汁 (オクラ) バナナ エネルギー 643 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん サバの味噌煮 きゅうりのゆかり和え すまし汁 (麩) ゼリー エネルギー 638 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 鶏肉の山椒焼き ひじきの煮付 味噌汁 (じゃが芋) バナナ エネルギー 575 kcal 食塩相当量 2.2 g	ツナ和风スパゲティ 彩り野菜サラダ スープ (もやし) パン エネルギー 602 kcal 食塩相当量 1.8 g	●さつま芋の日● ごはん 牛肉のオイスターソース炒め りんごとさつま芋のサラダ スープ (白菜) 杏仁ムース エネルギー 715 kcal 食塩相当量 2.4 g	
	14	15						
朝	ごはん 食パン ジャム 豚バラのコンソメ煮込み コーンサラダ ヤクルト エネルギー 608 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん ハムエッグ ポテトサラダ ふりかけセレクト 味噌汁 (しめじ) エネルギー 607 kcal 食塩相当量 2.5 g						
夕	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとわかめの ポン酢和え みそしる (かぶ) キウイ エネルギー 608 kcal 食塩相当量 2.2 g	●きのこの日● ★きのこにゅうめん ちくわの紅生姜揚げ 小松菜のしらす和え 柿 エネルギー 521 kcal 食塩相当量 4.7 g						
夕	キーマカレー アスパラのサラダ スープ (小松菜) フルーチェ エネルギー 645 kcal 食塩相当量 3.3 g	ごはん サケのちゃんちゃん焼き かぶの煮物 すまし汁 (ほうれん草) りんご エネルギー 652 kcal 食塩相当量 2.7 g						

◆…11日(金) 昼食: リクエストメニュー  
※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

★…15日(火) 昼食: 新メニュー  
江戸川区立障害者支援ハウス

※赤字は非常食を使用したメニューです