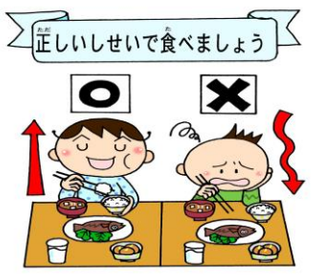
10月献立予定表

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
献立名		ごはん 魚の南蛮漬け かぶのそぼろ煮 チンゲン菜の中華和え	ごはん 酢鶏 大根の煮物 春菊の湯葉和え イチゴゼリー	ごはん 筑前煮 千草蒸し 小松菜の辛子和え	ごはん タラの利休揚げ 白菜の中華煮 春雨の錦糸和え 洋梨缶
献立材料		■米飯170g _1 :精白米 水 ■魚の南蛮漬け(80) .冷)ｶﾚｲ80g(骨抜き) .n並塩 .片栗粉 .ｷｬﾉｰﾗ油 .むき玉葱(生) .人参(生) .冷)千切りﾋﾟｰﾏﾝ .酢 .上白糖 .濃口醤油 .出し汁 ■かぶのそぼろ煮 .冷)かぶ乱切り .鶏むねﾐﾝﾁ .出し汁 .上白糖 .薄口醤油 .みりん風調味料 ■☆ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え .冷)ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｶｯﾄ .冷)ｼﾒｼﾞ .上白糖 .濃口醤油 .白ごま(すり) .ごま油 .食物せんい	■米飯170g _1 :精白米 水 ■酢鶏(60) .冷)鶏もも .料理酒 .ごま油 .濃口醤油 .小麦粉　１ｋｇ .片栗粉 .ｷｬﾉｰﾗ油 .むき玉葱(生) .冷)椎茸 .人参(生) .冷)千切りﾋﾟｰﾏﾝ .ｷｬﾉｰﾗ油 .酢ぶたの味 500ｇ(ﾀﾏﾉｲ) 水 ■大根の煮物 .大根(生) .出し汁 .上白糖 .薄口醤油 .みりん風調味料 .冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ■☆春菊の湯葉和え .冷)春菊 .白菜(生) .冷)刻みゆば .上白糖 .濃口醤油 ■ｲﾁｺﾞｾﾞﾘｰ .ｾﾞﾘｰ(ｲﾁｺﾞ) 65g	■米飯170g _1 :精白米 水 ■筑前煮(60) .冷)鶏もも .冷)竹輪 .冷)ﾚﾝｺﾝｽﾗｲｽ .人参(生) .冷)椎茸 .ｷｬﾉｰﾗ油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■千草蒸し .凍結全卵 .むき玉葱(生) .人参(生) .冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ .出し汁 .薄口醤油 .みりん風調味料 ■☆小松菜の辛子和え .冷)小松菜ｶｯﾄ .冷)ｼﾒｼﾞ .濃口醤油 .からし粉 .食物せんい	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ﾀﾗの利休揚げ(80) .冷)ﾀﾗ80g(骨抜き) .薄口醤油 .料理酒 .白ごま(炒り) .天ぷら粉 .ｷｬﾉｰﾗ油 .人参(生) .冷)ｵｸﾗS .出し汁 .上白糖 .薄口醤油 .みりん風調味料 ■白菜の中華煮 .白菜(生) .むき玉葱(生) .○魚肉ソーセージ5mmｽﾗｲｽ 水 .中華ｽｰﾌﾟｺﾞｰﾙﾄﾞ .薄口醤油 ■☆春雨の錦糸和え .普通春雨(乾) .きゅうり(生) .冷)錦糸たまご .上白糖 .薄口醤油 .ごま油 .食物せんい ■洋梨缶(80) .洋梨缶ﾀﾞｲｽ(1号缶)
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ 580kcal 蛋白質 28.4g 脂質 12.7g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.6g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.5g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627kcal 蛋白質 23.8g 脂質 13.5g 食塩 2.5g
	7	8	9	10	11
献立名	ごはん 豚肉のもやし炒め 野菜の玉子とじ 小松菜と油アゲのお浸し	ごはん ミートボールの甘酢あん しろなの煮浸し 冷奴	コッペパン 肉うどん かぶのえびあんかけ 白菜の土佐酢和え	ごはん 白身魚のタルタル焼き レンコンの炒り煮 カリフラワーの梅風味	ごはん すき焼きｺﾛｯｹ・ﾎﾀﾃﾌﾗｲ 金平ごぼう インゲンのサラダ 黄桃缶
献立材料	■米飯170g _1 :精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .もやし(生) .冷)椎茸 .ｷｬﾉｰﾗ油 .おろし生姜 .濃口醤油 .みりん風調味料 .料理酒 ■野菜の玉子とじ .凍結全卵 .むき玉葱(生) .人参(生) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■☆小松菜と油ｱｹﾞのお浸し .冷)小松菜ｶｯﾄ .冷)刻み油揚げ .noｶｯﾄわかめ 500g .上白糖 .濃口醤油	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの甘酢あん(5) .肉団子 .ｷｬﾉｰﾗ油 .むき玉葱(生) .人参(生) .冷)千切りﾋﾟｰﾏﾝ .冷)椎茸 .酢ぶたの味 500ｇ(ﾀﾏﾉｲ) 水 ■しろなの煮浸し .冷)しろな .さつま揚げ(ｽﾗｲｽ) .出し汁 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■袋)冷奴(大) .絹ごし豆腐 .ﾐﾆ醤油 4g	■●コッペパン70g ■肉うどん .うどん(乾) .出し汁 .薄口醤油 .みりん風調味料 .n並塩 .ｾﾞﾗﾁﾝ .豚ももスライス .むき玉葱(生) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .冷)青ねぎｶｯﾄ ■かぶのえびあんかけ .冷)かぶ乱切り .ﾑｷｴﾋﾞ(小) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .片栗粉 ■☆白菜の土佐酢和え .白菜(生) .人参(生) .酢 .上白糖 .薄口醤油 .だしやさん	■米飯170g _1 :精白米 水 ■白身魚のﾀﾙﾀﾙ焼き(80) .冷)ﾒﾙﾙｰｻ80g(骨抜き) .n並塩 .ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 1kg .ｷｬﾉｰﾗ油 .冷)しろな .人参(生) .上白糖 .薄口醤油 ■ﾚﾝｺﾝの炒り煮 .ｽﾗｲｽﾚﾝｺﾝ(水煮) .鶏むねﾐﾝﾁ .ごま油 .出し汁 .上白糖 .薄口醤油 .みりん風調味料 ■☆ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅風味 .冷)ｶﾘﾌﾗﾜｰ .白梅肉　１ｋｇ .上白糖 .薄口醤油	■米飯170g _1 :精白米 水 ■すき焼きｺﾛｯｹ･ﾎﾀﾃﾌﾗｲ .すき焼きｺﾛｯｹ(70g) .帆立風味ﾌﾗｲ(20g) .ｷｬﾉｰﾗ油 .ｷｬﾍﾞﾂ(生) .人参(生) .n並塩 ■金平ごぼう .冷)千切りごぼう .人参(生) .ごま油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■袋)ｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ .n冷)ｲﾝｹﾞﾝ 3cm .冷)ｼﾒｼﾞ .むき玉葱(生) .SSKごまｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚ(小袋) 10g ■黄桃缶(80) :黄桃缶ﾀﾞｲｽ(1号)
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614kcal 蛋白質 29.7g 脂質 21.9g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.7g 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.6g 食塩 5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580kcal 蛋白質 26.8g 脂質 20.2g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.6g 食塩 1.9g

	14	15	16	17	18
献立名		ごはん ビーフカレー ビーンズサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚のみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ	ごはん かき揚げそば 大豆煮 小松菜の和え物 ブドウゼリー	ごはん 友禅豆腐 里芋のそぼろあんかけ ホウレン草の錦糸和え
献立材料		■米飯170g _1 :精白米 水 ■ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ .牛ﾅｰﾍﾞﾙｽﾗｲｽ .冷)ﾒｰｸｲﾝﾀﾞｲｽｶｯﾄ .むき玉葱(生) .人参(生) .ｷｬﾉｰﾗ油 水 .ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(甘口) .ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(中辛) .冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ■袋)ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ .大豆水煮 .人参(生) .冷)むき枝豆 .NO減塩ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ(小袋)ｼﾞｬﾈﾌ 10g ■ﾖｰｸﾞﾙﾄ 鉄･Caヨーグルト70g	■米飯170g _1 :精白米 水 ■白身魚のみぞれかけ(80) .冷)ﾒﾙﾙｰｻ80g(骨抜き) .n並塩 .料理酒 .片栗粉 .ｷｬﾉｰﾗ油 .出し汁 .冷)大根おろし .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .みつば(生) ■昆布の炒め煮 .野菜昆布 .人参(生) .冷)椎茸 .ｷｬﾉｰﾗ油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■袋)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ .冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ .人参(生) .ﾏﾖﾈｰｽﾞ10g(小袋)	■●米飯110g :精白米 水 ■かき揚げそば .黒そば(乾) .出し汁 .薄口醤油 .みりん風調味料 .n並塩 .ｾﾞﾗﾁﾝ .野菜かき揚げ 30g .ｷｬﾉｰﾗ油 .n冷)だし巻き卵 300g .赤板ｽﾗｲｽ(冷)440g･130枚3mm .冷)青ねぎｶｯﾄ ■大豆煮 .大豆水煮 .冷)椎茸 .人参(生) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■☆小松菜の和え物 .冷)小松菜ｶｯﾄ .白菜(生) .糸かつお .上白糖 .濃口醤油 ■ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ .nｾﾞﾘｰ(ｸﾞﾚｰﾌﾟ) 65g(ﾀｹﾔ3P)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■友禅豆腐 .木綿豆腐 .白身魚すり身 .凍結全卵 .むき玉葱(生) .人参(生) .片栗粉 .濃口醤油 .上白糖 .n並塩 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .片栗粉 .冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ■里芋のそぼろあんかけ .冷)里芋乱切り .鶏むねﾐﾝﾁ .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .片栗粉 ■☆ﾎｳﾚﾝ草の錦糸和え .冷)ほうれん草ｶｯﾄ .冷)錦糸たまご .上白糖 .濃口醤油
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ 756kcal 蛋白質 24.3g 脂質 30.3g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 蛋白質 23g 脂質 14.2g 食塩 4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kcal 蛋白質 28.2g 脂質 9.3g 食塩 2.3g

	21	22	23	24	25
献立名	ごはん 白身魚の変り天ぷら ゴボウの甘辛炒め 白菜の柚子風味	ごはん ホワイトシチュー カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜の味噌風味 ブドウゼリー	ごはん 揚げ団子の和風煮 ホウレン草の煮浸し 冷奴	ごはん ミックスフライ ポテトのトマト煮 ブロッコリーのお浸し	ごはん・のり佃煮 きつねうどん 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え
献立材料	■米飯170g _1 :精白米 水 ■白身魚の変り天ぷら(80) .冷)ﾒﾙﾙｰｻ80g(骨抜き) .n並塩 .料理酒 .天ぷら粉 .紅生姜(みじん切り) .ｷｬﾉｰﾗ油 .冷)里芋乱切り .冷)ｵｸﾗS .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■ｺﾞﾎﾞｳの甘辛炒め .冷)千切りごぼう .人参(生) .ごま油 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■☆白菜の柚子風味 .白菜(生) .人参(生) .冷)ゆず皮 .上白糖 .薄口醤油	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ﾎﾜｲﾄｼﾁｭｰ .冷)鶏もも .冷)ﾒｰｸｲﾝﾀﾞｲｽｶｯﾄ .むき玉葱(生) .人参(生) .ﾏｰｶﾞﾘﾝ 水 .ﾎﾜｲﾄｿｰｽの素 .ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ .冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ■ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 .冷)ｶﾘﾌﾗﾜｰ .むき玉葱(生) .○魚肉ソーセージ5mmｽﾗｲｽ 水 .ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ ■☆ﾁﾝｹﾞﾝ菜の味噌風味 .冷)ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｶｯﾄ .つきこんにゃく .上白糖 .白味噌4kg ■ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ .nｾﾞﾘｰ(ｸﾞﾚｰﾌﾟ) 65g(ﾀｹﾔ3P)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■揚げ団子の和風煮(5) .肉団子 .ｷｬﾉｰﾗ油 .むき玉葱(生) .白菜(生) .人参(生) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .料理酒 ■ﾎｳﾚﾝ草の煮浸し .冷)ほうれん草ｶｯﾄ .かまぼこ(千切り) .出し汁 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■袋)冷奴 .絹ごし豆腐 .ﾐﾆ醤油 4g	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ﾐｯｸｽﾌﾗｲ .ﾒﾝﾁｶﾂ60 .白身魚ﾌﾗｲ(60g) .ｷｬﾉｰﾗ油 .ｷｬﾍﾞﾂ(生) .n並塩 ■ﾎﾟﾃﾄのﾄﾏﾄ煮 .冷)ﾒｰｸｲﾝﾀﾞｲｽｶｯﾄ .むき玉葱(生) .ﾂﾅﾌﾚｰｸ 水 .ﾄﾏﾄﾎｰﾙ缶 .ｹﾁｬｯﾌﾟ .ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ ■☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し .冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ .人参(生) .上白糖 .濃口醤油	■●米飯110g :精白米 水 ■きつねうどん .うどん(乾) .出し汁 .薄口醤油 .みりん風調味料 .n並塩 .ｾﾞﾗﾁﾝ .味付けいなり揚げ .かまぼこ(花形) .冷)青ねぎｶｯﾄ ■炒り豆腐 .木綿豆腐 .冷)竹輪 .冷)椎茸 .人参(生) .冷)むき枝豆 .ｷｬﾉｰﾗ油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■☆ｲﾝｹﾞﾝの胡麻和え .n冷)ｲﾝｹﾞﾝ 3cm .白ごま(すり) .上白糖 .濃口醤油 ■のり佃煮 .のり佃煮 5ｇ×100
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.5g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.4g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 683kcal 蛋白質 24g 脂質 21g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9g 食塩 5g

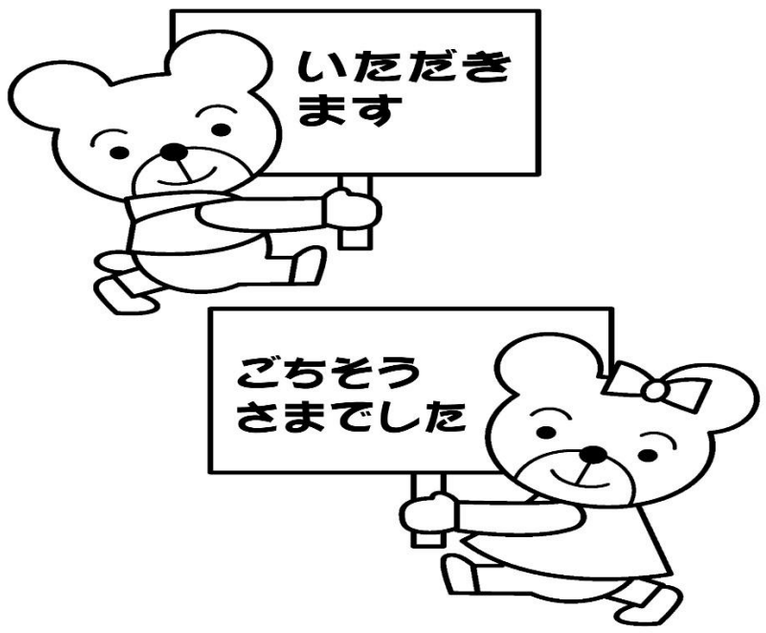
	28	29	30	31	
献立名	ごはん・のり佃煮 焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え	ごはん 赤魚の煮付け エビとレンコンの炒め煮 もやしのナムル	ごはん 豚肉のおろしソース 高野豆腐の煮物 春雨のカニカマ和え リンゴゼリー	ごはん ハロウィンランチ ソーセージの玉子炒め ブロッコリーサラダ	
献立材料	■●米飯110g :精白米 水 ■焼きそば .中華麺(150g) .豚ももスライス .冷)紫ｲｶ短冊 .ｷｬﾍﾞﾂ(生) .むき玉葱(生) .ｷｬﾉｰﾗ油 .焼きそばｿｰｽ .ｳｽﾀｰｿｰｽ .青さのり .紅しょうが(千切り) ■厚揚げの煮物 .厚揚げ .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■☆小松菜の胡麻和え .冷)小松菜ｶｯﾄ .冷)ｼﾒｼﾞ .白ごま(すり) .上白糖 .濃口醤油 ■のり佃煮 .のり佃煮　5ｇ×100	■米飯170g _1 :精白米 水 ■赤魚の煮付け(80) .冷)赤魚80g(骨抜き) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .料理酒 .木綿豆腐 .人参(生) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■ｴﾋﾞとﾚﾝｺﾝの炒め煮 .ｽﾗｲｽﾚﾝｺﾝ(水煮) .ﾑｷｴﾋﾞ(小) .ｷｬﾉｰﾗ油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 ■☆もやしのﾅﾑﾙ .もやし(生) .冷)ｼﾒｼﾞ .ｼｬﾝﾀﾝ .濃口醤油 .ごま油 .白ごま(炒り)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■袋)豚肉のおろしｿｰｽ(100) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .n並塩 .料理酒 .冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ .n並塩 .人参(生) .n並塩 .Dr和風おろし15ml(小袋) ■高野豆腐の煮物 .ひとくちこうや .冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ .出し汁 .上白糖 .薄口醤油 .みりん風調味料 ■☆春雨のｶﾆｶﾏ和え .普通春雨(乾) .かに風味ﾌﾚｰｸN500 .冷)小松菜ｶｯﾄ .上白糖 .薄口醤油 .ごま油 ■ﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰ .nｾﾞﾘｰ(りんご) 65g(ﾀｹﾔ3P)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ﾊﾛｳｨﾝﾗﾝﾁ(HK) .ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60g .ｷｬﾉｰﾗ油 .ｹﾁｬｯﾌﾟ .かぼちゃｺﾛｯｹ(70g) .ｷｬﾉｰﾗ油 .ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ(乾) .ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ .ｷｬﾍﾞﾂ(生) .n並塩 .冷)星形人参1.25g .n並塩 ■ｿｰｾｰｼﾞの玉子炒め .○魚肉ソーセージ5mmｽﾗｲｽ .冷)ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ .凍結全卵 .ｷｬﾉｰﾗ油 .n並塩 .こしょう ■袋)☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ .冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ .冷)ｺｰﾝ .NO減塩ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ(小袋)ｼﾞｬﾈﾌ 10g	
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628kcal 蛋白質 30.8g 脂質 18.7g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518kcal 蛋白質 28.2g 脂質 9.4g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 710kcal 蛋白質 31.8g 脂質 21.4g 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733kcal 蛋白質 25.2g 脂質 22.1g 食塩 2.7g	



今月の目標

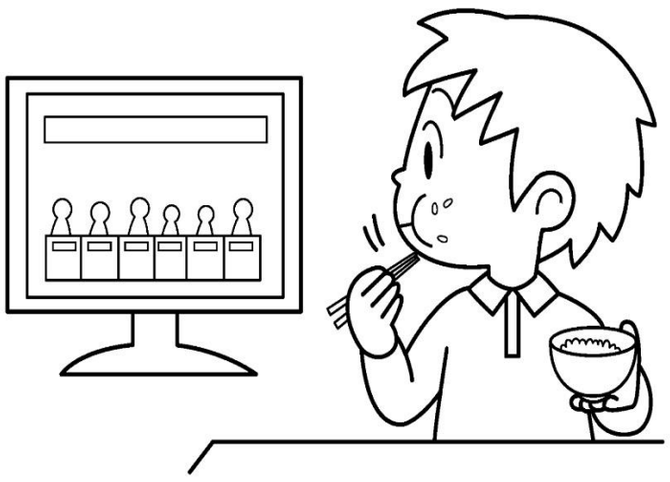
食事のマナーを守ろう！

食事の基本 あいさつをしよう



×××××× やめよう！ ながら食べ ××××××

⊗テレビを見ながら



⊗メールをしながら

⊗本や雑誌を読みながら

⊗ゲームをしながら

何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。