



週 間 献 立 表（常菜食）

10月の『グルメの旅』は岡山県です。
岡山県の蒜山（ひるぜん）地方の郷土料理である
『蒜山おこわ』を予定しています。

もち米に鶏肉、きのこ、ふき、ごぼう、人参、銀杏などの食材を使ったおこわで
醤油味の風味に素材のうまみが上品に調和し、食欲をそそる一品です。



	10月4日（月）	10月5日（火）	10月6日（水）	10月7日（木）	10月8日（金）	10月9日（土）	10月10日（日）
朝	米飯 味噌汁 いなりの煮物 白菜ゆずしょうゆサラダ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 たまご豆腐 野菜炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 いんげん胡麻炒め 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 絹揚げの甘辛煮 キャベツとハムのサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼缶 白菜とウィンナー炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ツナじゃが おかか和え ふりかけ 牛乳
	I礼ギ - 501kcal	I礼ギ - 443kcal	I礼ギ - 507kcal	I礼ギ - 538kcal	I礼ギ - 477kcal	I礼ギ - 486kcal	I礼ギ - 469kcal
昼	米飯 味噌汁 ソースかつ ポトフ ほうれん草のお浸し フルーツ（りんご缶）	かき揚げにゅうめん キャベツピリ辛炒め さつま芋サラダ フルーツ（黄桃缶）	米飯 味噌汁 鶏肉山椒焼き 白菜とハムのソテー 塩昆布和え どら焼き（こしあん）	★グルメの旅★ 蒜山おこわ 具沢山みそ汁 さんまの焼き漬け しば漬け和え ももムース	米飯 清し汁 さわらの西京味噌焼き きんぴらごぼう 菜の花のわさび和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 豚肉のゆかり焼き カリフラワースライス炒め 大根サラダ フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 小松菜ソテー 酢みそ和え 水ようかん
	I礼ギ - 552kcal	I礼ギ - 493kcal	I礼ギ - 501kcal	I礼ギ - 486kcal	I礼ギ - 489kcal	I礼ギ - 524kcal	I礼ギ - 424kcal
夕	米飯 マスのチーズ焼き ブロッコリーと角天炒め 和風ドレッシング和え	米飯 さばの香味焼き がんも煮 かつおフレーク和え	米飯 豆腐の中華炒め かぶと小松菜の中華浸し ザーサイ	米飯 ポークチャップ 里芋含め煮 ほうれん草三杯酢	米飯 親子焼き なすとしらすの炒め物 フレンチサラダ	米飯 たらのパン粉焼き 冬瓜かにあんかけ いんげん中華サラダ	米飯 鶏肉のタルタルソース焼き さつま芋の田舎煮 チンゲン菜うめ醤油和え
	I礼ギ - 431kcal	I礼ギ - 483kcal	I礼ギ - 357kcal	I礼ギ - 448kcal	I礼ギ - 452kcal	I礼ギ - 402kcal	I礼ギ - 500kcal
合計	I礼ギ - 1484kcal 蛋白質 59.2g 食塩 7.9g	I礼ギ - 1419kcal 蛋白質 50.8g 食塩 6.9g	I礼ギ - 1365kcal 蛋白質 60.1g 食塩 6.6g	I礼ギ - 1472kcal 蛋白質 59.3g 食塩 7.3g	I礼ギ - 1418kcal 蛋白質 60g 食塩 7.1g	I礼ギ - 1412kcal 蛋白質 59.3g 食塩 7.1g	I礼ギ - 1393kcal 蛋白質 53g 食塩 7.1g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	10月4日（月）	10月5日（火）	10月6日（水）	10月7日（木）	10月8日（金）	10月9日（土）	10月10日（日）
朝	お粥 味噌汁 いなりの煮物 白菜ゆずしょうゆサラダ のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 たまご豆腐 野菜炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 野菜炒め 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 いんげん胡麻炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 絹揚げの甘辛煮 キャベツとハムのサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼缶 白菜とウィンナー炒め うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 ツナじゃが おかか和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 501kcal	I補給 - 443kcal	I補給 - 507kcal	I補給 - 538kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 491kcal	I補給 - 469kcal
昼	お粥 味噌汁 ポークカツ揚げ浸し ポトフ たいみそ フルーツ（みかん缶）	たぬきにゅうめん キャベツピリ辛炒め さつま芋サラダ フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 松風蒸し（山椒醤油あん） 塩昆布和え うめびしお 抹茶ムース	★グルメの旅★ おじや風 具沢山みそ汁 ほっけの焼き漬け 豆腐サラダ ももムース	お粥 清し汁 さわらの西京味噌焼き きんぴらポテト たいみそ フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 小判蒸し（ハヤシソース） 大根サラダ のり佃煮 フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 小松菜ソテー うめびしお 水ようかん
	I補給 - 547kcal	I補給 - 457kcal	I補給 - 540kcal	I補給 - 451kcal	I補給 - 517kcal	I補給 - 571kcal	I補給 - 399kcal
夕	お粥 マスのチーズ焼き ブロッコリーと角天炒め 和風ドレッシング和え	お粥 あじの香味焼き がんも煮 かつおフレーク和え	お粥 豆腐の中華炒め かぶと小松菜の中華浸し たいみそ	お粥 肉団子ケチャップ煮 里芋含め煮 ほうれん草三杯酢	お粥 親子蒸し なすとしらすの炒め物 フレンチサラダ	お粥 メルルーサのごまマヨ焼き 冬瓜かにあんかけ いんげん中華サラダ	お粥 のし焼き（タルタルソース） さつま芋の田舎煮 チンゲン菜うめ醤油和え
	I補給 - 407kcal	I補給 - 410kcal	I補給 - 407kcal	I補給 - 499kcal	I補給 - 467kcal	I補給 - 374kcal	I補給 - 625kcal
合計	I補給 - 1455kcal	I補給 - 1310kcal	I補給 - 1454kcal	I補給 - 1488kcal	I補給 - 1461kcal	I補給 - 1436kcal	I補給 - 1493kcal
	蛋白質 56.1 g	蛋白質 50.9 g	蛋白質 57.3 g	蛋白質 63.2 g	蛋白質 58.1 g	蛋白質 55.7 g	蛋白質 55.4 g
	食塩 7.5 g	食塩 7 g	食塩 9 g	食塩 7.3 g	食塩 7.3 g	食塩 8.1 g	食塩 8.2 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課