



クイックライト 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
					10月1日	10月2日	10月3日
朝食	 キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね〜! タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠				焼はんぺん 人参の子和え ワカメとオクラの酢の物	フィッシュソーセージ 山菜のさっぱり和え おかかおろし	枝豆人参生薑白揚げ 豚肉とキャベツのうま煮 三色豆
栄養価					kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 65/2.9/1.8/10.0/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.4/3.2/14.4/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/5.3/3.1/17.2/0.7
昼食					メンチカツ 野菜入り炒り豆腐 かぼちゃサラダ	オムレツ エビ入りビーフン チンゲン菜のナムル	鶏むね唐揚げ 彩り野菜煮 野菜の卵和え
栄養価					kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/7.8/22.3/27.9/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.0/6.5/15.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/12.5/7.8/15.6/1.7
夕食					ツナ玉丼 鶏レバーたれがらめ 根菜和風サラダ	チキンクリーム煮 ほうれん草のだし和え うの花サラダ	深川めし 野菜のつくね巻き 小松菜のお浸し
栄養価					kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/11.0/10.0/19.4/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/10.0/13.0/18.3/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/8.7/3.0/11.7/1.8
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
朝食	スクランブルエッグ 野菜入り春雨煮 フロccoliーのごまだしがけ	シューマイ きんぴらごぼう きゅうりのゆず塩風味	ソーセージステーキ 春雨中華サラダ ほうれん草のみそがけ	カニ風味さつまの昆布だしあんかけ かぶのごま油炒め うぐいす豆	いわし入りハンバーグ いんげんと木耳の炒め煮 冷奴又は温奴	パンフキンキッシュ 野菜マリネ ゴーヤ浅漬け風	ふんわり野菜豆腐よせ チンゲン菜のカニカマ和え 白福豆
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.6/7.6/12.3/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/4.5/4.9/14.7/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/6.7/5.7/11.5/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/3.3/3.4/20.4/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/8.8/5.4/9.8/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/1.2/5.9/12.4/0.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/4.7/5.5/12.1/0.7
昼食	ポークカレー やみつきほうれん草 フルーツ(白桃缶)	焼きそば 大根サラダ シャインマスカットゼリー	たまねぎと豚肉の甘辛煮 大根葉油揚げ カリフラワーおかか和え	さわらハーフ衣焼き 里芋の煮物 野菜の甘酢和え	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き ほうれん草チャフチェ	牛肉コロケ 千切り野菜の煮物 フロccoliーのツナコーンがけ	シルバー照り焼き ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/4.7/9.4/24.8/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 415/8.5/13.7/62.0/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/9.1/6.8/13.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/9.3/11.2/20.2/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/8.6/8.9/12.5/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/8.2/13.2/31.3/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/10.2/5.3/12.4/1.0
夕食	サバ土佐煮 かき揚げ なすのなめ茸がけ	肉じゃが たけのこの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え	いわし山椒煮 野菜入り炒り玉子 レンコンマリネ	豚丼 しろ菜の白だし煮 フルーツ(みかん缶)	さば煮付 絹ごし揚げ煮 チンゲン菜の生姜風味	ミニゆかりご飯 オクラそば 春菊の中華和え 和梨ゼリー	豚肉の生姜焼き風味 豆乳ガンモ煮 ザワークラウト風
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/13.1/13.6/17.4/0.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.3/8.2/25.3/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/13.2/10.5/16.9/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/9.3/7.3/15.7/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/16.4/14.2/13.0/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/7.5/1.7/46.6/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/16.6/14.6/13.1/2.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。



クイックライト 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝食	野菜丸揚げ レンコン金平 青菜と昆布の煮浸し	ミニハンバーグ イタリアンサラダ リボンペンネアラビアータ	香味シューマイ キャベツのごま和え オクラの白だし煮	枝豆ふわふわ豆腐 筍の金平 かぼちゃインゲン	フィッシュソーセージ なすのわさび醤油 納豆	チキンピカタ 高野豆腐煮 ほうれん草のバター炒め	青のり天 ふきの煮物 きゅうりのゆず塩風味
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/3.9/2.8/15.3/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/4.2/4.3/11.0/0.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/3.5/5.3/12.4/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/3.5/5.2/8.8/0.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/8.8/5.6/13.8/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/7.0/8.3/9.9/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 78/3.1/4.3/9.3/1.5
昼食	マーボーナス丼 ゆずなめこ春雨 フルーツ(パイン缶)	さわら西京焼き ふき土佐煮 人参の甘酢和え	チキンのコンソメ風味 茄子のペペロンチーノ風 ポテトサラダ	ニシンごま味噌煮 えびの天ぷら ごぼうサラダ	きつねうどん(ミニご飯) なます みかんゼリー	炭火焼チキン さつま芋とご煮 おくらひじき	コクうま野菜カレー キャベツサラダサウザン風 フルーツ(りんご缶)
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/1.7/6.9/21.2/1.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/13.2/5.2/8.3/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.6/16.6/13.9/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/9.5/14.4/14.1/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/5.3/2.5/49.4/2.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/18.1/8.8/19.6/1.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/5.6/7.3/31.6/3.2
夕食	豆腐のかにかま入り卵とし風 切干大根のコンソメ風味 春菊の信田和え	焼肉ピラフ 野菜コロッケ ピーマンナムル	バサ塩レモンソテー 大根山椒煮 マカロニサラダ	鶏団子のオイスター丼 ひじきの彩り煮 フルーツ(黄桃缶)	白身フライ ハーフポテト 菜の花ピーナッツ和え	エビチリ風ライス ビーフンと野菜の炒め風煮 フルーツ(フルーツカクテル缶)	鶏肉の照りからめ たけのこの煮物 インゲンの胡麻よごし
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/10.0/6.0/18.4/2.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/4.5/10.5/16.5/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/13.1/14.2/11.5/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/6.7/5.4/27.5/2.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/9.8/7.4/23.1/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.8/4.2/23.7/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/12.2/6.2/13.0/2.0
	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝食	スクランブルエッグ からし菜の和え物 金時豆	ミートボール 人参しいしり 白菜の浅漬け風	枝豆人参生姜白揚げ 野菜の甘酢和え 三色豆	シューマイ ごぼうの旨煮 冷奴又は温奴	いわし入りハンバーグ ほうれん草のだし和え 野菜ソテー	ふんわり野菜豆腐よせ インゲンの抹茶塩和え 青菜と昆布の煮浸し	野菜丸揚げ なめこおろし うぐいす豆
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.8/4.8/19.0/1.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/5.2/4.6/12.1/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/4.0/1.9/20.3/0.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/8.7/5.6/13.3/1.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/5.1/2.9/6.1/0.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/3.6/5.4/6.7/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.7/2.4/21.3/1.0
昼食	さば塩焼き 卵の花炒り煮 菜の花ちらし	とんかつ 切昆布大豆煮 ふきの酢みそあえ	サーモンときのこのピラフ スパゲティサラダ 白桃ゼリー	チキンステーキ～青じそドレッシングかけ～ ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え	擬製豆腐 野菜天ぷら カリフラワーフレンチサラダ	なるとそば(ミニご飯) チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ(白桃缶)	ハンバーグ きんぴらごぼう さつまいもと豆のハニーマスタート風味
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/13.2/11.6/7.3/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/12.4/15.7/29.2/2.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/6.9/12.6/24.1/1.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/10.9/3.7/13.5/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/6.8/13.9/18.4/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/8.2/1.2/44.9/2.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/8.8/7.7/29.0/1.9
夕食	ミニごはん～ふりかけ～ 温かしめん 山菜のさっぱり和え マンゴープリン	コンビオムレツ 紅あずま甘露煮 根菜和風サラダ	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 かぼちゃサラダ	メバル西京焼き ひじき煮 大根サラダ	鶏そぼろ丼 オクラの胡麻和え フルーツ(みかん缶)	えびフリッタータルタルかけ ふき土佐煮 フロクコリーのガーリック風味	ぶり照り揚げ ひじき蓮根 もやしの和え物
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/5.2/3.0/48.5/3.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/6.5/7.5/32.3/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/10.0/8.8/21.9/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/14.6/6.5/7.0/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/5.6/5.3/15.3/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/6.9/11.2/11.0/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/9.8/12.5/19.4/2.0

※都合により、献立を変更する場合がございます。



クイックライト 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝食	パンフキンキッシュ ほうれん草の胡麻浸し 彩り和え	クッパ風 切干大根煮 紫花豆	アジ入いさんが 春菊の中華和え ミックスベジボテト	豆腐とひき肉包み揚げ なめ茸おろし 納豆	フィッシュソーセージ しろ菜の白だし煮 ねぎ塩スナッフエンドウ	コーンピースオムレツ フロッキーのくたくた風 金時豆	枝豆ふわふわ豆腐 大根葉油揚げ カラフルサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/2.7/4.1/11.4/0.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/3.8/2.6/14.7/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/5.0/4.4/9.9/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/8.8/12.5/10.5/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/6.0/4.1/11.7/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/4.9/2.6/18.0/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/3.6/7.1/8.9/0.9
昼食	ハムカツ&エビフライ おからと竹輪の炒め煮 かぶの梅和え	オムレツ なす生姜風味煮 レンコンマリネ	豆腐ハンバーグ～中華香味ﾀﾚ～ 千千ミ 人参の甘酢和え	サンマ塩焼き いんげんと木耳の炒め煮 ふきの酢みそ和え	鶏むね唐揚げ 野菜の卵和え さつま芋のサラダ	さばの混ぜご飯 エビ入りビーフン やみつきほうれん草	豚肉ときくらげの玉子炒め ふきの煮物 チンゲン菜のカニｶﾏ和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/10.0/7.0/18.5/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.9/7.2/17.1/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/8.0/9.9/18.3/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/9.3/11.8/14.0/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/12.5/9.4/30.3/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/6.2/9.4/11.3/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.3/7.6/13.3/1.9
夕食	かにかまチャーハン 鶏レバーたれがらめ 春雨中華サラダ	チキンロイヤル 田舎煮 キャベツのカレー風味和え	さわらハーフ衣焼き 野菜入り春雨煮 ピーマンナムル	キャロットライス ビーフシチュー キャベツサラダサウザン風	ミニゆかりご飯 ためきうどん 菜の花ちらし フルーツ(黄桃缶)	根菜入り肉団子 筍と椎茸の当座煮 山菜のさっぱり和え	ハロウィンライス 野菜マリネ シャインマスカットゼリー 🎃🎃🎃🎃🎃
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/7.5/4.5/12.8/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/8.0/5.7/22.5/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/9.1/12.5/15.3/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/4.2/7.4/25.9/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/5.0/3.5/43.3/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/10.5/10.5/18.0/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/4.6/9.9/30.2/2.0

※都合により、献立を変更する場合がございます。