

10月 神無月 食欲の秋本番!

秋はたくさんの食材が豊かに実り、食卓を彩ってくれます。食欲の秋を満喫できる献立をお届けいたします!

10/13 月 金
ご当地グルメ [島根県]



宝船のように色々な海鮮がのった、島根県のご当地丼と、ぜんざい発祥の地に因んだ「ちょこっとぜんざい」が今年も登場いたします!

- えびす丼
- ちょこっとぜんざい
- 青しそきゅうり漬け

10/31 月 金
行事食 -ハロウィン-



かぼちゃのオレンジ色・サラダの紫色が色鮮やかなハロウィンカラーの献立で、楽しいパーティを♪

- かぼちゃのクリームシチュー
- 紫キャベツのサラダ
- パンプキンプリン

10/1 水
おついたち



- 赤飯
- 銀ひらすの酒粕焼き
- 味付け花人参 (付け合わせ)
- 豆乳がんもの含め煮
- 柿なます

10/6 月 金
中秋の名月



- たまご入りメンチカツ
- きんぴらごぼう
- ほうれん草とさつま芋の白和え
- 人参のグラッセ (付け合わせ)

にいなめさい
新嘗祭 天皇が自ら育てて、収穫した新穀をお供えし食べることで、穀物が豊かに実ったことを感謝する儀式。

ハロウィンだけじゃない!
収穫を祝う
日本のお祭り

毎年10月に伊勢神宮で行われる、その年に収穫された穀物を天照大神にお供えする儀式。

かんなめさい
神嘗祭

Cook Deli クックデリ **〈11月のお知らせ〉世界に誇れる和食**
※掲載写真はイメージです。

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
					ウインナーと野菜のカレー煮 カリフラワーとフロコリーの洋風蒸し キャベツのマリネ		肉団子と小松菜のコンソメあん フライドポテト(カレー) スライスハム
					エネルギー 102 kcal 蛋白質 3.06 g 脂質 5.04 g 炭水化物 13.33 g 食塩 1.04 g		エネルギー 174 kcal 蛋白質 11.81 g 脂質 5.79 g 炭水化物 18.98 g 食塩 1.99 g
昼食							
				赤飯(北海道産小豆使用) 銀ひらすの酒粕焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 柿なます おついたち	いわしの梅煮 W さつま芋のそぼろ煮 ひじきと大根のサラダ	ソース焼きそば とり天 カリフラワーと小松菜のお浸し	親子丼 厚揚げとピーマンの味噌炒め キャベツと青さのナムル
				エネルギー 206 kcal 蛋白質 16.56 g 脂質 8.50 g 炭水化物 18.97 g 食塩 1.36 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 18.65 g 脂質 10.97 g 炭水化物 16.19 g 食塩 1.70 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.15 g 脂質 20.99 g 炭水化物 59.86 g 食塩 3.48 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 10.61 g 脂質 9.12 g 炭水化物 16.86 g 食塩 2.38 g
夕食							
				だし香る和風とんてき 豆の煮物 小松菜のわさび和え	獅子頭煮込み からし菜ときくらげの田舎風 人参と蒸し鶏の和え物	牛肉と豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え T	ナガメヌケの酒蒸し 人参とわかめの土佐煮 K 刻み大根の梅肉和え
				エネルギー 263 kcal 蛋白質 18.22 g 脂質 15.59 g 炭水化物 12.87 g 食塩 1.93 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 8.82 g 脂質 9.40 g 炭水化物 15.82 g 食塩 1.94 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 11.66 g 脂質 20.76 g 炭水化物 12.33 g 食塩 2.25 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 11.59 g 脂質 2.22 g 炭水化物 5.41 g 食塩 1.60 g
合計				エネルギー 502 kcal 蛋白質 30.53 g 脂質 25.41 g 炭水化物 45.34 g 食塩 4.68 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 30.53 g 脂質 25.41 g 炭水化物 45.34 g 食塩 4.68 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 34.01 g 脂質 17.13 g 炭水化物 41.25 g 食塩 5.97 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 34.01 g 脂質 17.13 g 炭水化物 41.25 g 食塩 5.97 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

1スタンダード献立

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ		オムレツ 切干大根とベーコンのスープ煮 スパゲティサラダ		たっぷり野菜のミネストローネスープ いんげんと人参のソテー
			エネルギー 135 kcal 蛋白質 5.55 g 脂質 8.51 g 炭水化物 10.86 g 食塩 1.03 g		エネルギー 158 kcal 蛋白質 12.11 g 脂質 8.10 g 炭水化物 10.12 g 食塩 1.54 g		エネルギー 121 kcal 蛋白質 5.40 g 脂質 3.68 g 炭水化物 18.68 g 食塩 1.95 g
昼食							
	白身魚の香草焼き かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) ナゲット 根菜サラダ	とろーりたまご入りメンチカツ 人参のグラッセ(付け合わせ) きんぴらごぼう ほうれん草とさつま芋の白和え	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 人参しりしり カリフラワーと小松菜のお浸し	栗ご飯 鶏の照り焼き 白菜のうま煮 ゆず卵の花	担々そばろ井 ビーフン ほうれん草のピーナッツ和え	天然ぶりの照焼き 味付け花人参(付け合わせ) レバーの生姜煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ	生姜香るタラの竜田揚げ 切干大根の煮物 0 ほうれん草の胡麻和え
		中秋の名月		寒露			
	エネルギー 250 kcal 蛋白質 18.49 g 脂質 13.89 g 炭水化物 14.42 g 食塩 1.17 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 9.51 g 脂質 21.87 g 炭水化物 38.14 g 食塩 1.58 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 17.42 g 脂質 23.07 g 炭水化物 15.60 g 食塩 1.85 g	エネルギー 269 kcal 蛋白質 17.43 g 脂質 13.18 g 炭水化物 20.09 g 食塩 2.86 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 13.16 g 脂質 9.16 g 炭水化物 15.78 g 食塩 1.92 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 19.68 g 脂質 15.08 g 炭水化物 16.10 g 食塩 1.69 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 17.93 g 脂質 10.60 g 炭水化物 17.69 g 食塩 1.48 g
夕食							
	豚の甘草煮 豆腐げんちゃん煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	鮭の塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 コーン入りコールスローサラダ	ホイコーロー みずくわいの中華炒め 3色豆のツナマヨサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 一口コロッケ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	さわらの幽庵焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) ひじき煮 0 ごぼうサラダ	タンドリーチキン カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツとコーンのお浸し	マーボー豆腐 しる菜とちくわの煮浸し わかめと玉ねぎの甘酢和え
	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.27 g 脂質 28.88 g 炭水化物 21.68 g 食塩 2.16 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 15.81 g 脂質 5.93 g 炭水化物 10.42 g 食塩 1.23 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 9.63 g 炭水化物 20.12 g 食塩 1.87 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 12.56 g 脂質 10.42 g 炭水化物 25.24 g 食塩 1.54 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 13.85 g 脂質 10.90 g 炭水化物 10.21 g 食塩 1.31 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 14.33 g 脂質 11.03 g 炭水化物 9.52 g 食塩 1.83 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 6.73 g 脂質 7.62 g 炭水化物 15.52 g 食塩 1.87 g
合計	エネルギー 581 kcal 蛋白質 32.86 g 脂質 41.21 g 炭水化物 46.58 g 食塩 4.75 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 30.06 g 脂質 21.90 g 炭水化物 51.89 g 食塩 5.30 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 32.86 g 脂質 41.21 g 炭水化物 46.58 g 食塩 4.75 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 39.12 g 脂質 28.16 g 炭水化物 36.11 g 食塩 4.77 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 39.12 g 脂質 28.16 g 炭水化物 36.11 g 食塩 4.77 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 39.12 g 脂質 28.16 g 炭水化物 36.11 g 食塩 4.77 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 39.12 g 脂質 28.16 g 炭水化物 36.11 g 食塩 4.77 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

Iスタンダード献立

	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン		野菜とマカロニのコンソメ煮 とうもろこしと豆のチリソース煮 ひじきと大根のサラダ		チーズオムレツ さつま芋とりんごのコンポート キャベツのマリネ
			エネルギー 156 kcal 蛋白質 9.82 g 脂質 5.21 g 炭水化物 17.50 g 食塩 1.63 g		エネルギー 129 kcal 蛋白質 6.24 g 脂質 5.87 g 炭水化物 14.28 g 食塩 1.67 g		エネルギー 139 kcal 蛋白質 10.41 g 脂質 5.08 g 炭水化物 13.69 g 食塩 0.90 g
昼食							
	ポークチャップ マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチサラダ	えびす丼 ちょこっとぜんざい 青しそきゅうり漬け	肉そば(温) 卵の花 チーズ入磯辺かまぼこ	豚肉の生姜焼き 里芋のきのこあんかけ 人参とピーマンの胡麻和え	さばの味噌煮(赤) 白菜と春雨の煮物 粒マスタード入りポテトサラダ	ポークカレー 国産福神漬 なすのソテー風 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	カレイの中華あんかけ しゅうまい 春雨サラダ
		新季 スポーツの日 ご当地グルメ(島根県)		きのこの日			
	エネルギー 206 kcal 蛋白質 14.19 g 脂質 8.39 g 炭水化物 19.39 g 食塩 2.27 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 10.94 g 脂質 5.93 g 炭水化物 24.31 g 食塩 2.77 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 17.59 g 脂質 16.27 g 炭水化物 55.38 g 食塩 2.35 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 14.90 g 脂質 7.82 g 炭水化物 28.02 g 食塩 2.97 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 14.04 g 脂質 12.31 g 炭水化物 16.14 g 食塩 1.46 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 6.70 g 脂質 13.56 g 炭水化物 25.79 g 食塩 3.19 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 13.00 g 脂質 8.70 g 炭水化物 22.12 g 食塩 1.59 g
夕食							
	鶏つくねと大根の煮物 セロリと人参のごまきんぴら ひじきのサラダ	鶏肉のねぎ塩焼き 野菜入りふんわりしんじょう 小松菜のわさび和え	にしんの蒲焼き 大根のほりはり漬け(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K カリフラワーのサラダ	いわしの山椒煮 W キャベツと薄揚げの煮びたし もやしの酢の物	鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) しっとり炒り高野 カリフラワーのマリネ	あじの漬け焼きごま風味 味付け花人参(付け合わせ) 小松菜と薄揚げの煮びたし 山芋とろろ(だし入り)	鶏肉のすき焼き風 ちくわの磯辺揚げ きゅうりとねぎの塩だれ和え T
	エネルギー 195 kcal 蛋白質 9.94 g 脂質 8.84 g 炭水化物 19.94 g 食塩 2.10 g	エネルギー 257 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 18.64 g 炭水化物 9.54 g 食塩 1.73 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 11.87 g 脂質 9.10 g 炭水化物 10.87 g 食塩 1.53 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 18.23 g 脂質 9.03 g 炭水化物 14.24 g 食塩 1.50 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 18.03 g 脂質 12.88 g 炭水化物 23.62 g 食塩 1.70 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 13.92 g 脂質 4.10 g 炭水化物 9.09 g 食塩 1.16 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 14.07 g 脂質 12.38 g 炭水化物 16.29 g 食塩 2.05 g
合計			エネルギー 757 kcal 蛋白質 39.28 g 脂質 30.58 g 炭水化物 83.75 g 食塩 5.51 g		エネルギー 623 kcal 蛋白質 38.31 g 脂質 31.06 g 炭水化物 54.04 g 食塩 4.83 g		エネルギー 582 kcal 蛋白質 37.48 g 脂質 26.16 g 炭水化物 52.10 g 食塩 4.54 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ふわとろスクランブルエッグ 豆とコーンのオーロラソース和え スライスハム		鶏肉と野菜の白ワイン煮 小松菜のソテー 3色豆のツナマヨサラダ		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 マカロニのトマトソース炒め 根菜サラダ
			エネルギー 217 kcal 蛋白質 11.69 g 脂質 15.51 g 炭水化物 9.47 g 食塩 1.30 g		エネルギー 117 kcal 蛋白質 7.30 g 脂質 6.72 g 炭水化物 9.01 g 食塩 1.03 g		エネルギー 158 kcal 蛋白質 5.31 g 脂質 8.87 g 炭水化物 15.46 g 食塩 1.19 g
昼食							
	コロッケ(野菜入り) マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 茹でブロッコリー(付け合わせ) ラタトゥイユ コーン入りコールスローサラダ	牛肉の甘辛 チャプチェ かにかまと玉ねぎのサラダ	さわらの西京焼き 茹でほうれん草(付け合わせ) 茄子の吉野煮 ポテトサラダ	ビビンバ カリフラワーの豆乳クリーム和え いちじくジュレ	白身魚のきのこあんかけ クックデリのだし巻き卵 ブロッコリーの胡麻和え	肉じゃが 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 みかんなます	ぶりの甘酢あんかけ レバーの生姜煮 秋の実りサラダ
	エネルギー 274 kcal 蛋白質 4.30 g 脂質 18.61 g 炭水化物 25.58 g 食塩 1.27 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 8.92 g 脂質 24.14 g 炭水化物 20.96 g 食塩 2.86 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 14.40 g 脂質 10.20 g 炭水化物 15.68 g 食塩 1.04 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 5.73 g 脂質 6.51 g 炭水化物 25.52 g 食塩 2.29 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 12.60 g 脂質 8.23 g 炭水化物 11.37 g 食塩 1.45 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 10.34 g 脂質 6.58 g 炭水化物 33.77 g 食塩 2.00 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 15.69 g 脂質 14.79 g 炭水化物 25.12 g 食塩 1.69 g
夕食							
	にしんの山椒煮 青菜とビーマンのカラフル炒め わかめと玉ねぎの甘酢和え	鶏のマーマレード煮 いんげんと人参のソテー おからとツナのサラダ	えび団子と白菜の中華あん かぼちゃの含め煮 キャベツと青さのナムル	赤魚のトマトカレー煮 ナゲット きゅうりと中華くらげの和え物	ハンバーグ(チーズソース) 人参のグラッセ(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ	海老カツ 茹でいんげん(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 キャベツとコーンのお浸し	チキンステーキ 人参のグラッセ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーのマリネ
	エネルギー 185 kcal 蛋白質 11.73 g 脂質 11.20 g 炭水化物 11.51 g 食塩 1.06 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 16.61 g 脂質 14.91 g 炭水化物 17.35 g 食塩 2.28 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 5.38 g 脂質 5.16 g 炭水化物 20.30 g 食塩 1.75 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 18.41 g 脂質 7.51 g 炭水化物 14.79 g 食塩 1.52 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 12.16 g 脂質 24.56 g 炭水化物 19.48 g 食塩 1.72 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 7.34 g 脂質 11.60 g 炭水化物 23.20 g 食塩 0.93 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 19.23 g 脂質 15.25 g 炭水化物 8.03 g 食塩 1.60 g
合計	エネルギー 622 kcal 蛋白質 32.06 g 脂質 39.51 g 炭水化物 39.86 g 食塩 4.20 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 31.47 g 脂質 30.87 g 炭水化物 45.45 g 食塩 4.09 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 31.47 g 脂質 30.87 g 炭水化物 45.45 g 食塩 4.09 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 32.06 g 脂質 39.51 g 炭水化物 39.86 g 食塩 4.20 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 32.06 g 脂質 39.51 g 炭水化物 39.86 g 食塩 4.20 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 32.06 g 脂質 39.51 g 炭水化物 39.86 g 食塩 4.20 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 40.23 g 脂質 38.91 g 炭水化物 48.61 g 食塩 4.48 g
	★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品						

1スタンダード献立

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ミートオムレツ とうもろこしと豆のチリソース煮 スパゲティサラダ		肉団子のケチャップ煮 大根の洋風煮 ツナマヨコーン		
			エネルギー 188 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 8.78 g 炭水化物 14.34 g 食塩 1.74 g		エネルギー 170 kcal 蛋白質 9.93 g 脂質 6.43 g 炭水化物 18.03 g 食塩 1.71 g		
昼食							
	いわしの生煮 W セロリと人参のごまきんぴら かにかまと玉ねぎのサラダ	とろろうどん(温) 切り昆布と油揚げの煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 刻み大根の梅肉和え	白身魚の揚げ煮 彩り卵とじ オクラとろろ	ふきご飯 あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) きんぴらごぼう チーズ入磯辺かまぼこ	かぼちゃのクリームシチュー 紫キャベツのサラダ パンプキンプリン 新季 ハロウィン	
	エネルギー 272 kcal 蛋白質 17.33 g 脂質 16.27 g 炭水化物 15.84 g 食塩 1.48 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 7.12 g 脂質 1.89 g 炭水化物 46.69 g 食塩 2.69 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 8.91 g 脂質 7.90 g 炭水化物 14.75 g 食塩 1.41 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 17.06 g 脂質 14.90 g 炭水化物 17.57 g 食塩 1.15 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 14.24 g 脂質 7.65 g 炭水化物 15.77 g 食塩 2.08 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 9.64 g 脂質 15.92 g 炭水化物 27.50 g 食塩 1.27 g	
夕食							
	ハヤシライス マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチサラダ	タラの野菜あんかけ さつま芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ	鮭の幽庵焼き 味付け花人参(付け合わせ) なすのソテー風 栗の白和え 新季	鶏の西京焼き キャベツと薄揚げの煮びたし もやしの酢の物	八宝菜 豆の煮物 カリフラワーのサラダ	マーボー茄子 しゅうまい ひじきのサラダ	
	エネルギー 276 kcal 蛋白質 14.49 g 脂質 15.14 g 炭水化物 22.28 g 食塩 3.27 g	エネルギー 317 kcal 蛋白質 22.66 g 脂質 16.23 g 炭水化物 22.25 g 食塩 2.06 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 16.57 g 脂質 7.42 g 炭水化物 8.78 g 食塩 0.97 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 15.83 g 脂質 12.31 g 炭水化物 15.92 g 食塩 1.90 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 19.49 g 脂質 5.55 g 炭水化物 15.40 g 食塩 2.36 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 18.20 g 脂質 13.60 g 炭水化物 17.00 g 食塩 1.68 g	
合計			エネルギー 507 kcal 蛋白質 39.57 g 脂質 24.10 g 炭水化物 37.87 g 食塩 4.12 g		エネルギー 536 kcal 蛋白質 43.66 g 脂質 19.63 g 炭水化物 49.20 g 食塩 6.15 g		
	★スープも可 ●吸い物も可		水色セル：季節商品				