

★北辰館食堂から【2017年10月】

だいぶ肌寒くなってきました。皆さん、体調はいかがでしょう。  
風邪や胃腸炎などが流行しています。秋は食欲の秋！新米ももうすぐ入荷します。体調を整えて美味しいご飯を楽しみに食堂にいらしてください。

■平成29年10月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量	夕食	栄養量
10/1	日	ご飯 小松菜のピリ辛炒め チキンナゲット みそ汁（小松菜・豆腐） ハムサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 1014:kcal 蛋 39.0:g 加 435:mg 鉄 4.6:mg 塩 4.3:g 脂 36.3:g	ご飯 若鶏唐揚げ もやしのナムル みそ汁（なめこ・豆腐） ハム&ピーズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1099:kcal 蛋 42.8:g 加 225:mg 鉄 4.2:mg 塩 3.9:g 脂 40.4:g
10/2	月	ご飯 肉団子のトマト煮 パンプキンサラダ みそ汁（ほうれん草・豆腐） コーンサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 1164:kcal 蛋 34.2:g 加 361:mg 鉄 5.0:mg 塩 5.5:g 脂 41.8:g	ご飯 デミグラスハンバーグ 明太クリームパンネ スープ（卵・ワカメ） ワカメ&中華ポテト(サラダバー) ヨーグルト	EN 1212:kcal 蛋 45.5:g 加 224:mg 鉄 5.3:mg 塩 5.7:g 脂 55.9:g
10/3	火	ご飯 焼魚・さけ 金平ごぼう みそ汁(小松菜・油揚げ) パインアップル 牛乳	EN 825:kcal 蛋 34.2:g 加 355:mg 鉄 3.2:mg 塩 2.7:g 脂 16.6:g	ご飯 鶏肉のトマトソース 白身魚のフリッター みそ汁（白菜・麩・ねぎ） 大根&ベーコンサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1266:kcal 蛋 56.8:g 加 336:mg 鉄 3.8:mg 塩 5.5:g 脂 51.6:g
10/4	水	ご飯 海鮮野菜炒め 焼売 漬け物 みそ汁（じゃがいも・ほうれん草） トマトサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 1089:kcal 蛋 34.7:g 加 349:mg 鉄 3.8:mg 塩 5.0:g 脂 37.8:g	ご飯 チキンカツ 塩チャンプル みそ汁（大根・油揚げ） 蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1359:kcal 蛋 60.1:g 加 305:mg 鉄 4.6:mg 塩 5.0:g 脂 57.0:g
10/5	木	ご飯 クリームコロッケ ガリパタポテト みそ汁(玉葱・豆麩) オレンジ 牛乳	EN 846:kcal 蛋 23.0:g 加 305:mg 鉄 2.3:mg 塩 2.9:g 脂 18.3:g	あんかけ焼きそば 肉まん 中華スープ（卵・ほうれん草） ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 971:kcal 蛋 32.9:g 加 229:mg 鉄 3.0:mg 塩 5.4:g 脂 37.1:g

10/6	金	ホットドック ハッシュドポテト コーンスープ シーザーサラダ(サラダバー) カフェオレ	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	739:kcal 17.7:g 247:mg 1.9:mg 3.0:g 30.1:g	キーマカレーライス いかリングフライ 福神漬 スープ(わかめ・白菜) オクラ&豆腐サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	824:kcal 38.4:g 324:mg 4.6:mg 4.6:g 41.7:g
10/7	土	ご飯 オムレツ 筍と牛肉のオイスター炒め みそ汁(大根・油揚げ) パナナ 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	996:kcal 32.6:g 354:mg 3.8:mg 3.7:g 35.5:g	ご飯 チキン南蛮 コーンバター みそ汁(なめこ・豆腐) フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1109:kcal 40.2:g 199:mg 3.3:mg 4.8:g 38.9:g
10/8	日	ご飯 鶏肉の味噌焼 魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ みそ汁(ほうれん草・豆腐) ハムサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1008:kcal 42.6:g 382:mg 4.3:mg 6.1:g 31.9:g	牛丼 ししゅも唐揚げ みそ汁(白菜・油揚げ) ハム&ビーンズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1164:kcal 52.1:g 443:mg 5.2:mg 5.3:g 41.3:g
10/9	月	ご飯 豆腐ハンバーグ ハッシュドポテト みそ汁(小松菜・豆腐) コーンサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	955:kcal 26.5:g 378:mg 3.5:mg 3.7:g 29.5:g	ご飯 八宝菜 春巻 ザーサイ スープ(卵・ワカメ) ワカメ&中華ポテト(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1066:kcal 27.9:g 243:mg 3.4:mg 7.3:g 36.3:g
10/10	火	ご飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜とさつまあげのさっと煮 みそ汁(白菜・麩・ねぎ) 100%りんごジュース	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	931:kcal 29.0:g 183:mg 3.2:mg 3.7:g 24.9:g	ご飯 ビーフシチュー 蒸し鶏とワカメの和え物 スープ(卵・コーン) 大根&ベーコンサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1275:kcal 38.8:g 240:mg 4.5:mg 7.4:g 70.8:g
10/11	水	スパゲッティナポリタン チキンナゲット コーン&トマトサラダ(サラダバー) スープ(ワカメ・もやし) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1069:kcal 36.4:g 370:mg 2.8:mg 6.1:g 54.2:g	ご飯 豚バラ麻婆 春巻 ザーサイ スープ(卵・ほうれん草) 蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1110:kcal 44.4:g 254:mg 4.1:mg 7.3:g 41.0:g

10/12	木	ご飯	EN	972;kcal	とんこつラーメン	EN	1132;kcal
		照り焼きチキン	蛋	40.6:g	餃子	蛋	41.4:g
		にら玉	加	343:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	加	293:mg
		みそ汁(えのき・ワカメ)	鉄	3.9:mg	ヨーグルト	鉄	4.0:mg
		キウイフルーツ	塩	3.8:g		塩	8.9:g
		牛乳	脂	28.6:g		脂	37.2:g
10/13	金	ホットケーキ&ジャム	EN	928;kcal	ご飯	EN	1179;kcal
		白身魚フライ	蛋	37.6:g	牛カルピ焼	蛋	49.3:g
		クラムチャウダー	加	564:mg	ほうれん草のナムル	加	342:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	鉄	2.8:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	6.7:mg
		牛乳	塩	6.3:g	オクラ&豆腐サラダ(サラダバー)	塩	4.0:g
			脂	37.4:g	ヨーグルト	脂	47.1:g
10/14	土	ご飯	EN	930;kcal	ご飯	EN	1132;kcal
		メンチカツ	蛋	26.0:g	とんかつ	蛋	48.3:g
		大根&ワカメサラダ(サラダバー)	加	365:mg	キムチ入りにら玉	加	238:mg
		みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	3.9:mg	みそ汁(玉葱・豆麩)	鉄	4.1:mg
		バナナ	塩	3.0:g	フライドオニオン&プロッコリーのサラダ	塩	4.4:g
		牛乳	脂	27.1:g	ヨーグルト	脂	40.3:g
10/15	日	ご飯	EN	1039;kcal	ご飯	EN	1201;kcal
		さばの味噌煮	蛋	37.8:g	豚キムチ	蛋	42.2:g
		じゃが芋のポトフ	加	347:mg	春雨サラダ	加	285:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	4.1:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	4.8:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.5:g	ハム&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	5.3:g
		牛乳	脂	33.5:g	ヨーグルト	脂	46.5:g
10/16	月	ご飯	EN	931;kcal	ご飯	EN	1186;kcal
		目玉焼き	蛋	36.6:g	ハンバーグのホイル包み焼き	蛋	38.2:g
		蒸し鶏ときゅうりのマヨ和え	加	334:mg	ポテトサラダ	加	197:mg
		みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	3.4:mg	スープ(卵・コーン)	鉄	4.5:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.2:g	ワカメ&中華ポテト(サラダバー)	塩	4.3:g
		牛乳	脂	31.9:g	ヨーグルト	脂	45.5:g
10/17	火	ロールパン	EN	779;kcal	ご飯	EN	1077;kcal
		フライドチキン	蛋	32.2:g	牛肉のオイスター炒め	蛋	42.2:g
		ナポリタンペンネ	加	364:mg	小松菜のピーナッツ和え	加	340:mg
		スープ(小松菜・ワカメ)	鉄	2.1:mg	豚汁	鉄	5.7:mg
		オレンジ	塩	4.5:g	大根&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	4.1:g
		牛乳	脂	37.2:g	ヨーグルト	脂	39.7:g

10/18	水	ご飯	EN	923;kcal	ご飯	EN	1001;kcal
		リーゼットと野菜のカレー炒め	蛋	27.9:g	鱈のミートソースかけ	蛋	43.4:g
		とろろ	加	411:mg	ゆで豚塩キャベツ	加	250:mg
		みそ汁(白菜・板麩)	鉄	4.9:mg	漬物	鉄	3.1:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	5.0:g	みそ汁(大根・油揚げ)	塩	4.9:g
		牛乳	脂	24.6:g	蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー)	脂	32.0:g
		ヨーグルト					
10/19	木	ご飯	EN	1020;kcal	坦々麺	EN	974;kcal
		厚揚げとキャベツの甘辛炒め	蛋	33.3:g	焼売	蛋	42.4:g
		つくね	加	486:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	加	219:mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	4.6:mg	ヨーグルト	鉄	2.7:mg
		100%パイナップルジュース	塩	4.0:g		塩	2.7:g
		牛乳	脂	27.9:g		脂	46.3:g
10/20	金	コッパン	EN	979;kcal	ご飯	EN	1130;kcal
		クリームシチュー	蛋	33.0:g	ミックスグリル	蛋	44.2:g
		コロッケ	加	399:mg	もやしの洋風和え	加	348:mg
		スープ(もやし・ほうれん草)	鉄	2.8:mg	みそ汁(大根・油揚げ)	鉄	5.3:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	5.4:g	オクラ&豆腐サラダ(サラダバー)	塩	4.6:g
		牛乳	脂	43.6:g	ヨーグルト	脂	42.5:g
10/21	土	ご飯	EN	1023;kcal	かつカレー	EN	980;kcal
		焼き魚・さば塩焼き	蛋	44.9:g	玉ねぎとワカメの和え物	蛋	24.5:g
		もやしと豚肉のピリ辛炒め	加	316:mg	福神漬	加	252:mg
		みそ汁(玉葱・豆麩)	鉄	3.6:mg	スープ(卵・もやし)	鉄	4.2:mg
		グレープフルーツ	塩	3.4:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	6.2:g
		牛乳	脂	34.1:g	ヨーグルト	脂	28.3:g
10/22	日	ご飯	EN	1053;kcal	ご飯	EN	1105;kcal
		ハムエッグ	蛋	33.0:g	豚肉の生姜焼き	蛋	45.3:g
		ごぼうと鶏肉の味噌マヨ和え	加	344:mg	ポテトサラダ	加	260:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐・ワカメ)	鉄	3.9:mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	4.6:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.7:g	ハム&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.0:g
		牛乳	脂	42.6:g	ヨーグルト	脂	38.5:g
10/23	月	ご飯	EN	941;kcal	ご飯	EN	1142;kcal
		若鶏のごま照焼	蛋	37.7:g	さけのマヨ焼き	蛋	49.4:g
		ツナもやし炒め	加	357:mg	フランクフルト	加	254:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.6:mg	スープ(にら・もやし)	鉄	2.9:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.5:g	ワカメ&中華ポテト(サラダバー)	塩	5.1:g
		牛乳	脂	32.2:g	ヨーグルト	脂	42.0:g

10/24	火	ご飯	EN	900:kcal	ご飯	EN	1039:kcal
		カレーコロッケ	蛋	23.4:g	和風ポークステーキ	蛋	40.2:g
		大根サラダ	加	310:mg	笹かまのキムチ和え	加	208:mg
		みそ汁(じゃがいも・わかめ)	鉄	3.5:mg	すまし汁	鉄	2.3:mg
		バナナ	塩	2.2:g	大根&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	4.9:g
		牛乳	脂	21.6:g	ヨーグルト	脂	37.1:g
10/25	水	ご飯	EN	977:kcal	はらご飯	EN	1148:kcal
		焼き魚・あじ味噌漬け	蛋	44.0:g	チキンカツ	蛋	68.1:g
		肉豆腐	加	528:mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	加	264:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	5.1:mg	蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー)	鉄	4.5:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	3.8:g	ヨーグルト	塩	6.6:g
		牛乳	脂	30.8:g		脂	34.9:g
10/26	木	ご飯	EN	861:kcal	カレーうどん	EN	1052:kcal
		回鍋肉	蛋	23.0:g	唐揚げ	蛋	44.0:g
		とろろ	加	98:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	加	251:mg
		みそ汁(玉葱・豆麩)	鉄	2.9:mg	ヨーグルト	鉄	5.3:mg
		みかん・オレンジジュース	塩	3.1:g		塩	8.4:g
			脂	17.7:g		脂	48.1:g
10/27	金	ロールパン	EN	869:kcal	ご飯	EN	1401:kcal
		ソーセージスクランブルエッグ	蛋	36.6:g	牛バラ焼肉	蛋	34.0:g
		ミートボール	加	439:mg	ツナマカロニサラダ	加	314:mg
		ワカメスープ	鉄	3.6:mg	スープ(卵・コーン)	鉄	4.9:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	5.5:g	オクラ&豆腐サラダ(サラダバー)	塩	3.6:g
		牛乳	脂	48.6:g	ヨーグルト	脂	76.0:g
10/28	土	ご飯	EN	1019:kcal	ご飯	EN	1226:kcal
		はんぺんチーズサンド	蛋	32.1:g	鶏肉のガーリックペッパー焼	蛋	50.0:g
		ベーコンときのこのサラダ	加	393:mg	白菜とツナのトマト煮	加	260:mg
		パインアップル	鉄	3.1:mg	みそ汁(麩・わかめ)	鉄	4.1:mg
		みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	塩	3.7:g	フライドオニオン&プロックリーのサラダ	塩	5.3:g
		牛乳	脂	34.3:g	ヨーグルト	脂	49.4:g
10/29	日	ご飯	EN	1031:kcal	ご飯	EN	1121:kcal
		豚肉の葱塩焼き	蛋	49.7:g	海老カツ	蛋	48.7:g
		さつまあげのきのこおろし	加	435:mg	牛肉と大根のピリ辛煮	加	454:mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	4.3:mg	みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	6.4:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	5.1:g	ハム&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	6.1:g
		牛乳	脂	31.9:g	ヨーグルト	脂	35.2:g

10/30	月	ご飯	EN	1003;kcal	炒飯	EN	1106;kcal
		ミートボール&スクランブルエッグ	蛋	33.0:g	餃子	蛋	36.6:g
		みそじゃがバター	加	339:mg	ザーサイ	加	258:mg
		みそ汁(大根・にら)	鉄	4.2:mg	牛肉と冬瓜のスープ	鉄	4.4:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.4:g	ワカメ&中華ポテト(サラダバー)	塩	6.9:g
		牛乳	脂	33.3:g	ヨーグルト	脂	36.1:g
10/31	火	スパゲッティミートソース	EN	1134;kcal	親子丼	EN	1164;kcal
		クリームコロッケ	蛋	40.4:g	串カツ	蛋	51.0:g
		スープ(玉ねぎ・わかめ)	加	349:mg	みそ汁(じゃがいも・わかめ)	加	246:mg
		グレープフルーツ	鉄	4.2:mg	大根&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	5.8:mg
		牛乳	塩	3.3:g	ヨーグルト	塩	6.5:g
			脂	40.4:g		脂	38.9:g

- ・ご飯、汁物はおかわり自由です。ただし食べ残しは禁止とします。
- ・仕入の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・食堂への食料品・飲料品の持ち込み・持ち出しは衛生上禁止とします。