



リズムタウン仙台 R8. 10月献立表



		日	月	火	水	木 1日		金 2日		土 3日					
		エネルギー 1523	食塩 7.1	エネルギー 1512	食塩 7.2	エネルギー 1481	食塩 7.1								
朝食	基本食					レーズンドッグ ボイルドウィンナー ごぼうサラダ 野菜ジュース	ごはん ホッケの塩焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁（豆腐・わかめ） ヤクルト	ロールパン スクランブルエッグ マカロニサラダ オニオンスープ							
昼食	基本食					塩焼きそば 竹輪の磯辺揚げ にらもやしスープ フルーチェ（ぶどう）	ごはん チキンソテーハニーマスタードソース ビーンズサラダ チンゲン菜とベーコンソテー コンスープ	ひじきご飯 蒸しカレイの野菜あんかけ レンコンの煮物 胡瓜としらすのナムル 味噌汁（おつゆ麩・なめこ）							
夕食	基本食					ごはん 白身魚の幽庵焼き 豆苗と人参サラダ ひじき大豆煮 味噌汁（里芋・ネギ）	ごはん 鯖の磯辺焼き 茄子のそぼろあんかけ ほうれん草ごまポン酢和え すまし汁（湯葉・三つ葉）	ごはん 豚肉と茄子のトマト煮 えびと大根のサラダ さつま芋の甘煮 コンソメスープ							
		4日		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
		エネルギー 1524	食塩 7.3	エネルギー 1499	食塩 6.9	エネルギー 1487	食塩 6.9	エネルギー 1524	食塩 7.3	エネルギー 1520	食塩 6.9	エネルギー 1504	食塩 7.2	エネルギー 1500	食塩 7.1
朝食	基本食	ごはん 野菜さつま揚げ アスパラと豆のサラダ 味噌汁（茄子・三つ葉）	クロワッサン&胚芽ロール ハムソテー 海藻サラダ 野菜ジュース	ごはん 鰯の生姜煮 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁（白菜・油揚げ）	食パン プレーンオムレツ ビーンズサラダ 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁（キャベツ・じゃが芋）	ロールパン ボイルドウィンナー ブロッコリードレ和え 飲むヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ツナ和え 味噌汁（なめこ・わかめ）							
昼食	基本食	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ひじきの炒め煮 いんげんとツナのサラダ すまし汁（椎茸・白菜）	ごはん パンパンジー 焼き餃子 韓国風サラダ かき玉スープ	ポークカレー ミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん 唐揚げの野菜あんかけ もやしの中華和え 海老シューマイ 味噌汁（ほうれん草・人参）	かきたまうどん ほうれん草の二色和え 大学いも フルーチェ（メロン）	炊き込みご飯 さんまの塩焼き 南瓜の煮物 大根としらすのサラダ 味噌汁（もやし・ほうれん草）	コーンご飯 ポークチャップ グリーンサラダ きのこソテー オニオンスープ							
夕食	基本食	牛丼 小松菜の煮浸し 味噌汁（もやし・人参） バナナ	ごはん 赤魚の塩麴焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリー土佐和え 具だくさん汁	ごはん 鶏大根 胡瓜とわかめの和え物 茄子の味噌炒め きのこスープ	ごはん 鯖の味噌煮 オクラとコーンドレ和え 切干大根の煮物 すまし汁（湯葉・三つ葉）	ごはん 白身魚の油淋鶏風 ミニ春巻き 白菜の中華和え 中華スープ（卵・ニラ）	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛みそ炒め 里芋のみぞれ煮 三色豆甘煮 味噌汁（茄子・ネギ）	ごはん メバルの煮付け 海老のおろし和え 豆腐のきのこあんかけ 味噌汁（小松菜・人参）							



リズムタウン仙台 R8. 10月献立表



		日 11日		月 12日		火 13日		水 14日		木 15日		金 16日		土 17日	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
		1513	7.2	1510	7.0	1491	7.1	1517	7.1	1518	7.2	1502	7.2	1517	7.0
朝食	基本食	レーズンドッグ プレーンオムレツ ごぼうサラダ ジョア		ごはん ホッケの塩焼き ほうれん草のお浸し 具だくさん汁		クロワッサン&胚芽ロール キャベツのスープ煮 スパサラダ ヨーグルト		ごはん 肉団子の甘酢煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（じゃが芋・油揚げ）		食パン ハムソテー スナッペンどうツナサラダ 牛乳		ごはん 厚焼き玉子 オクラの胡麻和え 味噌汁（えのき・人参）		レーズンドッグ ボイルドウィンナー わかめと玉葱のボン酢和え 野菜ジュース	
昼食	基本食	ごはん さばタレ絡め焼き ぜんまい炒り煮 アスパラの胡麻和え 味噌汁（オクラ・巻麴）		ごはん 鶏肉のパン粉焼き カニ風味サラダ キャベツとベーコンの炒め物 コンソメスープ（玉ネギ・人参）		ごはん チーズハンバーグトマトソース仕立て ピーマンの炒め物 胡瓜とりんごのサラダ コンソメスープ		麦とろろご飯 ブリ照り焼き 切干大根の煮物 白菜の梅肉和え 味噌汁（茄子・ネギ）		醤油ラーメン 焼き餃子 チンゲン菜のしらす和え いちごゼリー		ごはん ビーフンチュー 小松菜とカニカマのドレ和え アスパラとウィンナー炒め物 バナナ		ごはん 白身魚のムニエル野菜ソース いんげんとツナのサラダ きのこキャベツのソテー マカロニと野菜のコンソメスープ	
夕食	基本食	中華丼 モロヘイヤとトマトのサラダ わかめスープ キウイ		ごはん 鰯の西京焼き 揚げだし豆腐 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁（牛蒡・大根の葉）		ごはん タラの柚子風味焼き 菜の花のお浸し 茄子のそぼろあんかけ 味噌汁（にら・玉子）		ごはん グリルチキン 粒マスタード入りマセドアンサラダ きのこベーコンのソテー コンソメスープ		ごはん 鮭のソテーきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 水菜とごぼうのサラダ 味噌汁（キャベツ・ネギ）		菜めしご飯 赤魚の煮付け 三色ピーマンの胡麻和え 厚揚げの煮物 味噌汁（豆腐・なめこ）		ごはん 豚じゃが 豆腐の海老あんかけ 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁（茄子・油揚げ）	
		18日		19日		20日		21日		22日		23日		24日	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
		1518	7.1	1493	7.0	1513	6.8	1498	7.3	1500	7.1	1508	7.1	1484	6.8
朝食	基本食	ごはん 鰯の塩焼き キャベツのピーナッツ和え 具だくさん汁		ロールパン ハムソテー カリフラワー胡麻ドレ和え オニオンスープ		ごはん 肉団子の甘酢煮 小松菜のお浸し 味噌汁（もやし・人参） ヤクルト		黒糖&白パン プレーンオムレツ 海藻サラダ 牛乳		ごはん ホッケの塩焼き ビーンズサラダ 味噌汁（白菜・牛蒡）		レーズンドッグ スクランブルエッグ マカロニサラダ 飲むヨーグルト		ごはん 野菜さつま揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁（玉ねぎ・えのき）	
昼食	基本食	ごはん タンドリーチキン 南瓜のバター煮 海藻サラダ ペイザンヌスープ		ごはん 蒸し鮭の野菜ソース 茄子の揚げ浸し 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁（じゃが芋・椎茸）		ごはん エビフライ ブロッコリーのサラダ きのこのソテー コンソメスープ		生姜ご飯 ブリ照り焼き 春雨の酢の物 五目ひじき煮 豚汁		ナポリタンスパゲッティ 温野菜サラダ ペイザンヌスープ コーヒゼリー		ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 韓国風サラダ ビーフン炒め 中華スープ（チンゲン菜・コーン）		ごはん 豚しゃぶのごまだれかけ 三色豆甘煮 一口がんもの含め煮 味噌汁（豆腐・ネギ）	
夕食	基本食	油麴丼 レンコンのずんだ和え 赤だし（なめこ・ネギ） オレンジ		ごはん 豚肉の甘酢あんかけ 青菜の錦糸和え 根菜の炒り煮 味噌汁（おつゆ麴・油揚げ）		ごはん アジの磯辺焼き 白菜の梅おかか和え 筑前煮 すまし汁（湯葉・三つ葉）		ごはん 牛肉と豆腐の玉子とじ ぜんまいともやしのナムル 小松菜の煮浸し 味噌汁（オクラ・巻麴）		ごはん 鰯の味噌煮 彩り豆腐サラダ 大学いも すまし汁（ほうれん草・人参）		ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの卵の花煮 もやしのゴマ酢和え 味噌汁（大根・油揚げ）		ごはん 鰯の梅焼き 海老とチンゲン菜の生姜和え 大根と平天の煮物 すまし汁（人参・わかめ）	



リズムタウン仙台 R8. 10月献立表



		日 25日		月 26日		火 27日		水 28日		木 29日		金 30日		土 31日	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
		1493	7.0	1500	7.1	1526	7.2	1511	7.3	1500	6.9	1494	7.1	1521	7.2
朝食	基本食	食パン プレーンオムレツ アスパラのお浸し 飲むヨーグルト		ごはん 鰯の生姜煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁（キャベツ・しめじ）		黒糖&白パン ハムソテー マカロニサラダ 牛乳		ごはん ホッケの塩焼き オクラとコーンドレ和え 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） ジョア		食パン 海老団子のスープ煮 スナッペンとうツナサラダ ヨーグルト いちご		ごはん 肉団子の甘酢煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁（わかめ・白ネギ）		クロワッサン&胚芽ロール スクランブルエッグ 海藻サラダ 牛乳	
昼食	基本食	ごはん 揚げタラと豆腐みぞれ煮 白菜の五目和え 金平ごぼう 味噌汁（おつゆ麩・三つ葉）		ごはん 肉じゃがコロッケ 切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ ポタージュスープ		しめじとツナの炊き込みご飯 カレイの照り焼き 大学いも アスパラとエビの炒め物 すまし汁（茄子・三つ葉）		ごはん 牛肉のおろしポン酢かけ 茄子の揚げ浸し ビーンズサラダ かきたま汁		きのこあんかけそば 胡瓜としらすの酢の物 油麩の煮物 抹茶ゼリー		ごはん 鱈のチーズ焼き ジャーマンポテト アスパラサラダ 味噌汁（牛蒡・大根の葉）		★イベントメニュー ハヤシライス 生ハムサラダ パンプキンスープ マロンケーキ 	
夕食	基本食	かに玉風丼 ザーサイの中華和え 中華スープ りんごのコンポート		ごはん 鮭の塩麹焼き 南瓜の煮物 もずく酢 具だくさん汁		ごはん 鶏肉のあっさり煮 里芋の田楽 胡瓜とかまぼこの和え物 味噌汁（ほうれん草・人参）		鮭とわかめの混ぜご飯 赤魚の塩麹焼き 白菜のくず煮 小松菜とカニカマの和え物 味噌汁（大根・あさつき）		ごはん メバルの煮付け 三色ピーマンの胡麻和え 厚揚げの煮物 味噌汁（オクラ・人参）		ごはん すき焼き風煮 三色豆甘煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁（もやし・ほうれん草）		ごはん アジの南蛮漬け 金平ごぼう トマトと胡瓜のツナサラダ 味噌汁（白菜・ネギ）	