

献立表

日付		朝	昼	夕
10月29日	日	ご飯 煮奴 みそ汁	ご飯 魚の和風あんかけ 南瓜の煮物 金時豆 フルーチェ	ご飯 鶏の照り焼き のっぺい汁風 コールスローサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		382Kcal / 12.8g / 7.4g	472Kcal / 20.3g / 6.4g	524Kcal / 21.7g / 17.3g
10月30日	月	ご飯 ツナと青梗菜の煮物 みそ汁	ご飯 ビビンバ 中華スープ キムチ 夏みかん	ご飯 さんまの塩焼き がんもどきの含め煮 海藻サラダ
熱量/タンパク質/脂質		356Kcal / 11.7g / 4.3g	450Kcal / 15.2g / 12.0g	383Kcal / 15.5g / 7.5g
10月31日	火	パン オムレツ スープ	ピラフ ロールキャベツ 肉団子と玉ねぎの煮物 胡麻和え かぼちゃケーキ	ご飯 豚肉と白菜のみそ煮 さつまいものバター蒸し 胡瓜としらすの生姜風味
熱量/タンパク質/脂質		346Kcal / 11.7g / 7.7g	605Kcal / 24.4g / 23.7g	463Kcal / 16.9g / 11.0g
11月1日	水	ご飯 はんぺんの煮物 みそ汁 	ご飯 メンチカツ もやしとアスパラのソテー マカロニサラダ リンゴ	ご飯 かに玉 きんぴらごぼう ほうれん草の白和え
熱量/タンパク質/脂質		337Kcal / 9.4g / 3.9g	695Kcal / 22.0g / 27.7g	536Kcal / 15.1g / 15.8g
11月2日	木	ご飯 ミートボールのキャベツ添え みそ汁	ご飯 魚の煮付け 具だくさん汁 かぶのなめたけ和え もも	ご飯 肉豆腐 冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		356Kcal / 10.3g / 3.6g	469Kcal / 21.4g / 6.4g	476Kcal / 17.4g / 14.0g
11月3日	金	ご飯 ひじきと大豆の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉と根葉の炒め物 青梗菜スープ きゅうりともやしのナムル パイ	ご飯 蒸し焼きポン酢添え 里芋と竹輪の煮物 おろし和え
熱量/タンパク質/脂質		361Kcal / 10.5g / 3.7g	436Kcal / 15.5g / 11.0g	392Kcal / 21.0g / 5.4g
11月4日	土	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 鯖の味噌煮 揚げ茄子の煮物 ブロッコリーのマヨ和え ヨーグルト	ご飯 空也蒸し風 南瓜の生姜煮 おかか和え
熱量/タンパク質/脂質		374Kcal / 12.8g / 4.7g	713Kcal / 27.9g / 30.7g	406Kcal / 15.8g / 7.3g